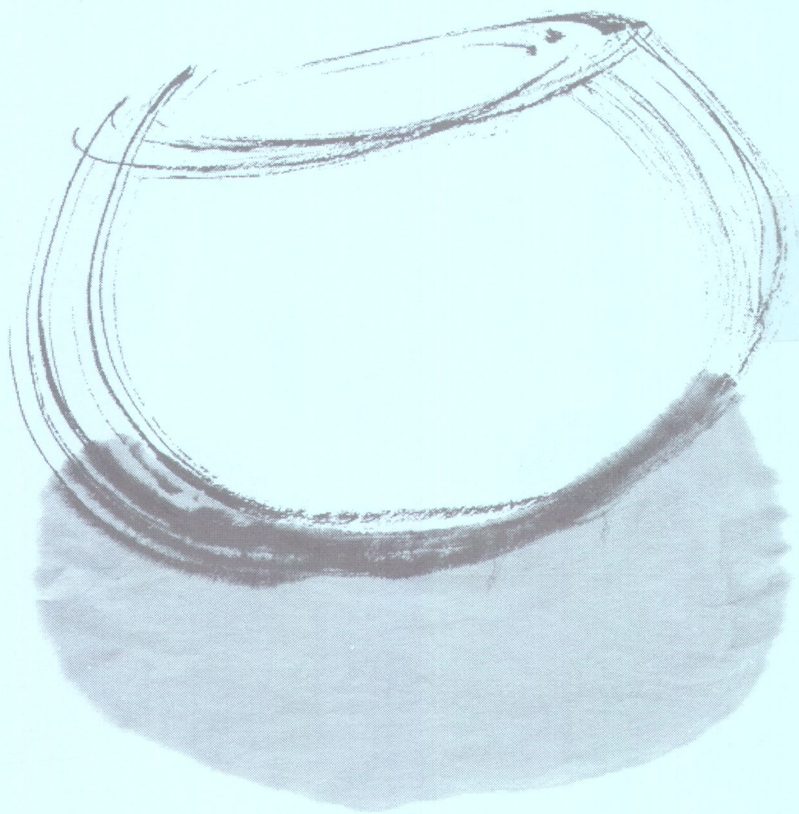
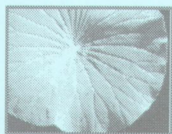
De klankschaal



Stichting Leven in Aandacht
April 2003 – jaargang 9 – nr. 17

De klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht met als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtengoed van Thich Nhat Hanh te bevorderen. Thich Nhat Hanh – door zijn leerlingen Thây genoemd – is een Vietnamees-boeddhistische monnik, zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over lijden, verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.



Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam
www.aandacht.net

Inhoudsopgave

Aandachtspunt in dit nummer: geëngageerd boeddhisme

In het volgende nummer van *De klankschaal* willen we graag meer aandacht besteden aan "liefdevol spreken en aandachtig luisteren".

Omslag: Thich Nhat Hanh (kalligrafie), Didi Overman/Gré Hellingman (illustratie)

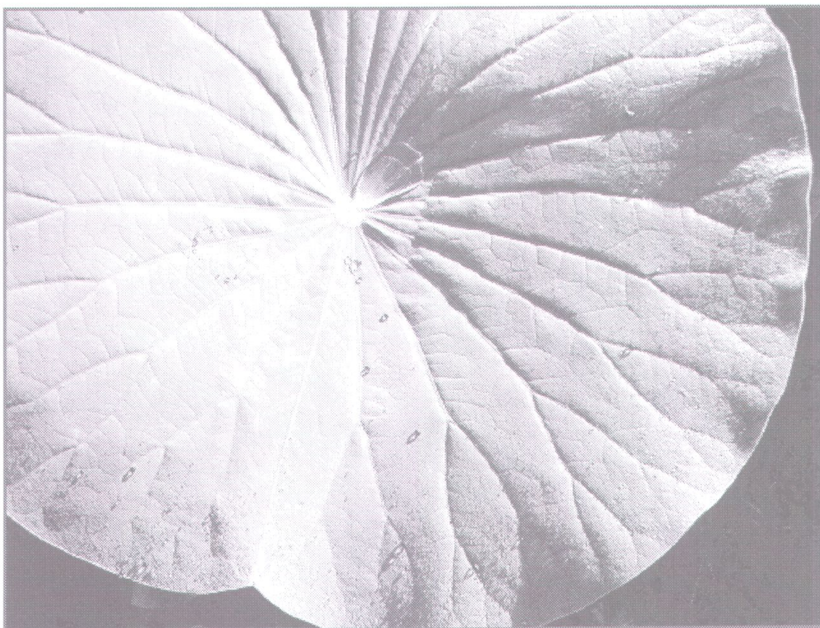


Foto: Look Hulshoff Pol

Als we ons verbonden willen voelen, moeten we uit onze schelp kruipen
en helder en diep kijken naar de wonderen van het leven
– de sneeuwvlokken, het maanlicht, de prachtige bloemen –
en ook naar het lijden – honger, ziekte, marteling en onderdrukking.
Overstromend van begrip en compassie, kunnen we
de wonderen van het leven waarderen en tegelijkertijd handelen
met de vastbeslotenheid om het lijden te verlichten.

Thich Nhat Hanh

Lieve Sanghavrienden

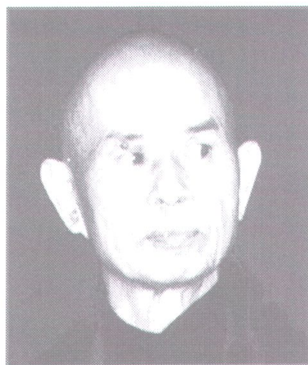
In de boom achterin de tuin zit een mus met een snor. Een pimpelmees is bezig om in een gierzwaluwkastje een nest te bouwen. De konijnen graven holen in het zand en zijn tevreden met hun bakje voer en een plukje hooi. De kat op het bed van mijn dochter rekt zich uit, spinnend onder mijn aaiende hand. De krokussen bloeien, tuiltjes sneeuwklokjes luiden hun klepeltjes en de narcissen trompetteren erop los. De natuur is altijd in het hier en nu.

In onze Haarlemse sangha wisselden we gisteravond uit, op de avond voor de eerste gevechtshandelingen in Irak. Iedereens gemoed was zwaar van de gebeurtenissen die ophanden zijn. Maar dan vertelt Gré hoe zij met haar moeder in de voorjaarszon had gepicknickt in Thijsse's hof in Bloemendaal, een prachtig bos. Hoe ze daar van elkaars aanwezigheid hadden genoten. Hoe ze hun broodjes met geitenkaas hadden gedeeld met de boswachter en hoe die boswachter verse daslook had geplukt om de broodjes nóg lekkerder te maken. Hoe ze vervolgens op hun knieën de jonge wantsen hadden bewonderd. Daarna beschreef ze voor ons de kalligrafie van Thich Nhat Hanh die in een van de Hamlets in Plum Village hangt: 'Peace in oneself, peace in the world'. En daarmee vatte ze samen wat wij kunnen doen, nu er een nieuwe oorlog wordt toegevoegd aan de trieste lijst van conflicten in de wereld: de vrede in onszelf bewaren. Dat is geëngageerd boeddhisme in ultima forma. Wij gingen met lichtere harten uiteen.

Dus oefen ik om de vrede in mezelf te bewaren. Ik dek mijn slapende kinderen 's avonds toe in hun bed. Bij de gedachte aan de moeders in Bagdad die hetzelfde doen, schieten de tranen snel omhoog. Ik ga terug naar mijn ademhaling: in, uit, in, uit. En mijn emotie komt tot rust. Ik kijk en luister naar Bush's en Saddams retoriek op de televisie en voel woede in mij opborrelen. Ik ga terug naar mijn ademhaling: in, uit, in, uit. Mijn emotie komt tot rust. Ik zie de eerste beelden van het afweergeschut in Irak en van vliegdekschepen waar wolken vuur en rook verschrikking afschieten en ik voel hoe de angst mij de keel dichtsnoert. Peer – mijn man – zegt tegen me: 'Je moet niet zo veel naar de televisie kijken, daar schiet je niet zo veel mee op'. Ik zet de televisie uit en ben hem dankbaar voor zijn stevige aanwezigheid, die mij tot steun en voorbeeld is om in het hier en nu te blijven. Hij wijst naar buiten: 'Kijk, daar zit een mus met een snor.'

Angeniet Kam
Living Mindfulness of the Heart

De kracht van Amerika



Vrienden , verspreid over de vijf continenten, laten we met elkaar de regering van de Verenigde Staten vragen om geen oorlog te beginnen met Irak.

De oorlog zal vernietiging brengen, niet alleen voor de mensen van Irak en van de Verenigde Staten maar ook voor alle andere mensen. Kijk alstjeblieft naar je eigen ervaringen met oorlog om de enorme verwoesting te herkennen die voortkomt uit een oorlog, voor alle oorlogvoerende partijen, zowel wat betreft verlies van kostbaar menselijk leven en vernietiging van de natuurlijke omgeving, als van het verloren gaan van diplomatieke verhoudingen en vrede tussen landen in de wereld. Gebruik alstjeblieft je vermogen tot reflectie en begrip ten aanzien van situaties in het verleden en in het heden om zo vernietiging en verwoesting van het volk van Amerika te voorkomen en mensen over de hele wereld te beschermen en veiligheid te bieden. Kijk goed naar de onderlinge samenhang tussen de Verenigde Staten en andere landen in de wereld zodat je inziet dat oorlog op de ene plaats bijdraagt aan oorlog elders en dat vernietiging op bepaalde plaatsen altijd zal leiden tot vernietiging op andere plaatsen.
We vragen de Verenigde Staten om te handelen in harmonie met de wereldgemeenschap. Hiervoor kunnen de collectieve wijsheid en de besluitvaardigheden van die gemeenschap gebruikt worden. Help alstjeblieft de Verenigde Naties juist te versterken als een vredesorganisatie, want dat is de hoop van de wereld. Breng geen schade toe aan de de rol en de autoriteit van de Verenigde Naties en vernietig haar niet maar steun haar door met hart en ziel te luisteren naar haar aanbevelingen. Beschouw de Verenigde Staten alstjeblieft als een actief lid van deze grote organisatie en zoek mogelijkheden om als een internationale gemeenschap samen te werken, om de veiligheid en het welzijn van de inwoners van de Verenigde Staten en alle andere mensen in de wereld te waarborgen. De Verenigde Naties, samengesteld uit bijna alle landen in de wereld, heeft het vermogen om constructieve voorwaarden te creëren om overleg tot stand te brengen zodat vrede en veiligheid in de wereld mogelijk zijn.

Verenigde Staten van Amerika, laat alstjeblieft kracht en wijsheid zien aan de wereld. Laat zien dat het mogelijk is om een conflict op te lossen zonder de jarenlange vernietiging en verwoesting die door een oorlog wordt veroorzaakt. We zullen daar allemaal heel dankbaar voor zijn.

Thich Nhat Hanh en de Wereldwijde Gemeenschap van Leven in Aandacht
Plum Village, Frankrijk, januari 2003

Geëngageerd boeddhisme

De term 'geëngageerd boeddhisme' is eigenlijk dubbelop. Boeddhisme betekent wakker zijn, weet hebben van wat zich afspeelt in ons lichaam, in onze gevoelens, onze geest en in de wereld. Als je wakker bent kun je niet anders dan met mededogen handelen om het leed dat je om je heen ziet te helpen verlichten. Boeddhisme moet dus wel betrokken zijn bij wat er in de wereld gebeurt. Zo niet, dan is het geen boeddhisme.

Thich Nhat Hanh

Leven in aandacht bevordert een diep begrijpen van wat we anders alleen oppervlakkig waarnemen. We gaan meer en meer zien hoe mensen, dieren, planten en de levenloze natuur met elkaar verbonden en van elkaar afhankelijk zijn. Thich Nhat Hanh spreekt in dit verband van 'interzijn'. Liefde en mededogen zijn een gevolg van dit inzicht. We voelen een behoefte ontstaan om te geven: aandacht, tijd, energie, geld, of welke vorm van hulp dan ook. Vandaar Thich Nhat Hanh's voortdurende inzet voor de vrede. Vandaar ook zijn pleidooi voor een geëngageerd boeddhisme: een boeddhisme dat zich inzet om persoonlijke, sociale en milieuproblemen te verlichten. Veel mensen vragen zich echter af hoe ze leven in aandacht kunnen vertalen in handelingen. Daarover worden vaak vragen aan Thây gesteld tijdens vraag- en antwoordbijeenkomsten die elke week plaatsvinden in Plum Village. Hieronder geven we twee vragen weer die daarop betrekking hebben. Woorden met een sterretje (*) worden onderaan de tekst uitgelegd.


Foto: Look Hulshoff Pol

Over het boddhisattva-zijn

Vraag aan Thây, 6 augustus 2001

Lieve Thây, mijn vraag gaat erover hoe ik kan helpen in de maatschappij. Toen ik 15 was, kreeg ik een ongeluk. Sindsdien heb ik aan de rand geleefd, nogal buiten de maatschappij. Zes jaar geleden kwam ik in contact met uw lessen en dat is erg behulpzaam geweest in de transformatie. Ik ben geen non, ik heb een dochter en een familie. Ik heb geen diploma, geen baan, en ik word dus niet erkend door de maatschappij. U hebt het er vaak over wat we als leraar of psychotherapeut kunnen doen, maar ik heb geen diploma en ik heb het gevoel dat ik niet veel kan doen. Ik ben maar een moeder. Ik weet dat deze manier van oefenen erg behulpzaam is en dat ik veel mensen kan helpen transformeren, maar toch heb ik niet het gevoel dat ik genoeg doe.

Thây: Rond mijn hut staan veel bomen en ik heb ook veel bomen geplant, waaronder een aantal verschillende ceders. Ze groeien prachtig en ze brengen me veel geluk. Op een nacht was het heel koud. Ik liep in mijn hut en ik voelde mij niet goed in mijn lichaam. Ik had net gehoord dat onze buurman in de Lower Hamlet* was overleden. Hij was een vriendelijke persoon die ons erg had geholpen toen we naar de Lower Hamlet verhuisden. Ik had koorts en ik lag op mijn bed en het was buiten bijzonder koud. Ik richtte mijn aandacht op de ceders die ik buiten had geplant en ik oefende met in- en uitademen. En ik voelde me heerlijk omdat de bomen zo mooi waren, zo stevig. Tijdens mijn loopmeditatie omarmde ik de bomen. Toen ik ze plantte, waren ze klein en nu waren ze heel groot. En de bomen hebben geen diploma's, ze worden niet erkend door de gemeenteraad. Maar ik geniet erg van hun aanwezigheid – door er gewoon te zijn, bieden ze me zo veel.

Ik denk dat het beste dat een boom kan doen is om een mooie boom te zijn en de bijdrage die de boom kan leveren is zijn schoonheid, zijn stevigheid, zijn frisheid. Als de boom er niet zou zijn, zou de mensheid niet kunnen overleven. Dus de schoonheid van de boom bestaat eruit een echte, gezonde boom te zijn. Iemand die aandachtig leeft, is net zo: hij of zij is onmisbaar voor de overleving van de wereld. Als iemand in zijn oefening stabiliteit, stevigheid, frisheid, compassie en begrip kan genereren, dan kunnen niet alleen enkele mensen, maar kan de hele wereld baat bij hem of haar hebben. Omdat haar denken al actie is, dringt haar denken door in de kosmos en transformeert deze. Als haar denken wordt gekenmerkt door geweld en haat, dan zal de kosmos lijden. Als haar denken wordt gekenmerkt door compassie en begrip, dan zal de kosmos uitgroeien tot iets moois. Dus we zijn allemaal erg belangrijk – bomen, mensen – en als de bloemen van compassie en vreugde aan onze boom

---

Lower Hamlet – Plum Village, de leefgemeenschap van Thich Nhat Hanh in Frankrijk, is verdeeld over enkele locaties, 'hamlets' genaamd.

verschijnen, dan zullen veel mensen daarvan de vruchten kunnen plukken.

Ik geloof niet dat we erkenning of een diploma nodig hebben. Als we om ons heen kijken, dan zien we veel mensen met diploma's en zij zijn niet in staat om veel mensen te helpen, zelfs zichzelf niet. Dus praat jezelf niets aan, want naarmate je oefening groeit, groeit ook de hoeveelheid compassie en begrip en niet alleen jij hebt daar baat bij, iedereen heeft daar baat bij. Niet alleen jouw dochter, maar ook de dochters van andere families hebben daar baat bij. (…)

Een leek kan ook een Dharmaleraar* zijn zonder een Lamptransmissie* of een certificaat, want als je op de juiste manier en met succes oefent, dan zal dat zichtbaar zijn, mensen zullen het zien. En als ze problemen hebben, zullen ze naar je toekomen en om je hulp vragen. Ik heb veel van zulke mensen zonder titel gezien, maar zij hebben ontelbaar veel mensen geholpen om hun moeilijkheden te boven te komen. Mijn advies is dus dat je niet te veel moet nadenken over diploma's en titels. Ze zijn erg oppervlakkig. Als iemand veel mensen kan helpen, dan komt dat niet door een diploma of een titel.

Monniken moeten alles achterlaten. Een monnik noemt zichzelf geen doctor, directeur of zoiets. Mensen noemen je niet een leraar omdat je een diploma of een certificaat hebt, maar omdat je hen kunt helpen minder te lijden. Je kunt een boddhisattva zijn; je kunt een groot leraar zijn, alleen door je dagelijkse leven te leven volgens de Dharma en door te profiteren van de Dharma* en de Sangha*.



Foto: Look Hulshoff Pol

Dharmaleraar – Iemand die in een ceremonie is ingewijd om het licht van de leer van de Boeddha te verspreiden.
Lamptransmissie – Een ceremonie waarin iemand tot Dharmaleraar wordt ingewijd. In deze ceremonie krijgt de persoon een lamp overhandigd, als symbool van het licht dat hij of zij kan verspreiden (zie p. 23 van deze *Klankschaal*).
Dharma – De leer van de Boeddha
Sangha – Een gemeenschap van mensen die in harmonie en in vol bewustzijn leven. Het woord verwijst zowel naar een groep monniken rond een leraar als naar een willekeurige groep mensen die elkaar ondersteunen: een gezin kan bijvoorbeeld een sangha vormen, maar ook een groep mensen die samen mediteren of op een andere manier oefenen.

Het juiste handelen
Vraag aan Thây op 5 augustus 2002

De afgelopen week zijn wij getuige geweest van de oefening van de Palestijns-Israëlische groep en we hebben hun verslag gehoord. We zijn allen erg geraakt door wat er in hun land gebeurt. Onze vraag is: we weten dat we bijdragen aan de vrede door vrede in onszelf te genereren, maar is het genoeg? Kunnen we nog iets anders doen, actie ondernemen, zoals Thây deed in de oorlog in Vietnam? Dit is dus een vraag naar 'juist handelen'.


Foto: Look Hulshoff Pol

Thây en vrienden bij de 'Great Ordinatie Ceremonie'

Thây: Ik denk dat twee dingen hiervoor relevant zijn. Vrede begint met onze oefening, in ons. De eerste vraag is, is dat genoeg? Ik denk dat het genoeg is, hoewel het niet betekent dat we niets doen om in de situatie tussenbeide te komen. Maar als je goed oefent, als je oefening sterk genoeg is, dan heb je veel energie en veel inzicht, en die energie, dat inzicht zullen je tot handelen brengen. Je kunt niet passief bijven. Als je vervuld bent met compassie, loving kindness, als je vervuld bent met de energie om iets te doen, te helpen en als je inzicht hebt gekregen door diep kijken, dan zul je zeker een geëngageerde vredeswerker worden. Je hoeft niet te vragen: is mijn oefening genoeg, moet ik naar buiten treden en iets doen? Dat is een soort dualistisch denken, dat er persoonlijke oefening is en geëngageerde oefening, terwijl in feite de persoonlijke oefening – als deze diep is – zich zal vertalen in geëngageerde oefening. Denken dat deze twee zaken verschillend zijn, is niet correct.

Sommigen houden zich bezig met militant werk, maar omdat zij niet voldoende spirituele stevigheid in zichzelf hebben, geven ze na een tijdje op. Ze weten diep van binnen dat van binnen oefenen erg belangrijk is. We moeten werken met beide groepen, met hen die geëngageerd zijn en met hen die proberen om de basis te verstevigen. Beide groepen kunnen samenwerken en elkaar ondersteunen.

Ik heb enige inzicht gehad en voorstellen gedaan aan onze vrienden in het Midden-Oosten. Zij moeten de basis in hun land verstevigen, want zonder zo'n basis is het erg moeilijk voor ons hier om te helpen, om ze te steunen. Ik heb

voorgesteld dat Plum Village gastverblijf is voor een volksconferentie over vrede. Van hieruit kunnen we helpen om de aandacht van de wereld te vestigen op de benarde toestand van de mensen daar. We kunnen de pers, de massamedia vragen om de boodschap van vrede over te brengen en over te brengen wat de mensen willen doen om het vredesproces te ondersteunen. We kunnen ook een delegatie van Israël en Palestina ondersteunen om samen de boodschap over te brengen aan velen in de wereld, inclusief de Verenigde Naties.

We hebben ideeën, we hebben inzicht, maar onze oefening bestaat eruit om door te gaan zodat we een stevige basis hebben, meer inzicht en meer energie om te helpen. Er kan een tijd komen waarin we veel energie en tijd kunnen wijden aan ondersteuning van het vredeswerk in Israël, in het Midden Oosten, maar als we worden gevangen door ons lijden en onze woede, dan zullen we niet zo veel kunnen doen als we anders zouden kunnen. Dus de oefening is nu, waar we zijn, en in verbinding blijven met degenen daar en hun oefening ondersteunen. Vanuit die oefening zullen we doorgaan om in te zien wat we moeten doen, en we zullen onze energie niet verliezen.

Ik denk dat de vraag niet zozeer is of we ons wel of niet moeten inlaten met concrete acties, want alles is concreet – ademen en lopen zijn erg concreet – maar of we al dan niet echt sterk genoeg zijn om dat te doen. Want als we in onze groep niet goed met elkaar overweg kunnen en geen ideeën kunnen combineren over hoe we kunnen helpen, dan zullen we niet erg ver komen. Als je sterk genoeg bent, zul je weten hoe je moet handelen, want sterk betekent tegelijkertijd inzicht en compassie hebben. Inzicht in het werk van diep kijken, in contact komen met de werkelijkheid. Dus er moet een voortdurende oefening zijn om onze basis te verste-vigen, om een diepe verbinding te maken met de mensen daar, om meer vrienden te maken en om ons voor te bereiden actie te ondernemen als de tijd rijp is.

Mijn voorstel mag misschien als onrealistisch worden beschouwd, maar ik denk dat het zo eenvoudig is, het is zo duidelijk dat als broeders aan het vechten zijn en elkaar aan het doden zijn dat de hele familie moet komen en moet helpen. Er zou actie moeten worden ondernomen door de Verenigde Naties, door de Veiligheidsraad, om direct internationale vredestroepen naar het gebied te sturen. Dit is alleen mogelijk als we erg aandringen. We moeten onze presidenten, onze regeringen vragen om die richting in te slaan. Waarom doen ze het niet? Als we onszelf beschouwen als een menselijke familie en als leden van deze menselijke familie op deze manier vechten en doden, dan zouden we op de krachtigst mogelijke manier moeten handelen. In het geval van Afghanistan kwamen vele landen om te vechten met de Verenigde Staten, voor oorlog en niet voor vrede. In dit geval is het voor vrede en ze zouden veel gemotiveerder moeten zijn. Voor mij is het heel duidelijk, erg gemakkelijk om te begrijpen. Dus treed alstjeblieft in contact met de broeders en zusters hier die zorgdragen voor de Palestijns-Israëlische groepen, en blijf in contact met de mensen in het Midden Oosten en dan zullen we van hieruit beginnen.

Dank je.

Geëngageerd boeddhisme: geweldloosheid leren in Cambodja

Hoe help je mensen die oog in oog staan met zwaar onrecht om actieve compassie te ontwikkelen? Dat was de uitdaging waarvoor de boeddhistische trainer in geweldloosheid Ouyporn Khuankaew en ik stonden, toen we werden gevraagd om in augustus 2002 een gevorderden-training in geweldloosheid te leiden voor Cambodjaanse activisten.

De gevorderdentraining was het vervolg op een geweldloosheidstraining die Ouyporn en ik in 2000 samen hadden begeleid in Phnom Penh. Die training gaven we voor een uitdagende mix van 19 universitaire studenten, voornamelijk jonge vrouwen, en vijf oudere boeddhistische nonnen zonder hogere opleiding. De deelneemsters behoorden tot twee zeer verschillende sociale groepen die zelden met elkaar in contact kwamen. De gevorderden-training zou ook groepen bijeenbrengen die zelden mengen: universitaire studenten uit het stadscentrum van Phnom Penh, de hoofdstad van Cambodja, en dorpelingen afkomstig uit enkele van de armste provincies van Cambodja.

Het verzoek om de gevorderden-training te verzorgen was om verschillende redenen spannend. Sinds de eerste geweldloosheidstraining hadden de universitaire studenten hun eigen training geleid. Ze noemden zichzelf de Vrouwen voor Vrede groep, en hielpen in eerste instantie meisjes in fabrieken in de hoofdstad die zich aan het organiseren waren voor betere werk-

Deelneemsters aan de Cambodjaanse training



Foto: Shelley Anderson

De tempel naar de straat brengen

Cambodja heeft een eigen geschiedenis met geëngageerd boeddhisme. Cambodja's opperpatriarch, de monnik Maha Ghosananda, heeft beoefenaren van het boeddhisme opgeroepen om 'de tempel naar de straat te brengen'. Vergelijkbaar met Thâys werk om de verwoestende oorlog in Vietnam te beëindigen, leidde Maha Ghosananda in 1987 een groep boeddhistische monniken en nonnen in Indonesië naar de vredesbesprekingen die gesponsord werden door de Verenigde Naties. Maar dit was een 'vredesleger' met ammunitie van 'kogels van liefdevolle vriendelijkheid'. 'Het zal een leger zijn, geheel zonder geweren of partizanenpolitiek,' kondigde hij aan. 'Een leger van verzoening, met zo veel moed dat het zich afwendt van geweld, een leger dat geheel gewijd is aan vrede en aan het eind van het lijden.'

Sinds 1992 hebben duizenden nonnen, monniken en leken deelgenomen aan Maha Ghosananda's jaarlijkse vredesmarsen door Cambodja, de Dhammayietras. De eerste Dhammayietra speelde een erg belangrijke rol bij het desescaleren van de gewelddadige sfeer tijdens de eerste verkiezingen in Cambodja. Ze droegen ertoe bij dat waarden als geweldloosheid en compassie werden verbreid, en dat levensreddende informatie werd verspreid over landmijnen, AIDS en de noodzaak om de ontbossing te beëindigen.

omstandigheden. Daarna hoorden ze over dorpelingen in landelijke gebieden die zich op een geweldloze manier verzetten tegen illegale kap en landjepik, en ze begonnen deze gemeenschappen de hand te reiken. De gevorderden-training zou een prachtige gelegenheid zijn om meer te leren over dit verzet, dat nooit enige aandacht krijgt van de internationale gemeenschap.

Een andere belangrijke reden, voor zowel Ouyporn als mij, was dat we graag meer wilden leren over geëngageerd boeddhisme in Cambodja. We zijn beide beoefenaars van het boeddhisme en vooral beïnvloed door Thich Nhat Hanhs oproep tot geëngageerd boeddhisme, oftewel het geven van een boeddhistisch perspectief op huidige sociale problemen. We werden gemotioveerd door de wens om op deze manier het lijden te verminderen en de beoefening van actieve boeddhistische geweldloosheid verder te ontwikkelen.

Vertrouwenin de Sangha

Veel deelneemsters aan de eerste training waren verbaasd als we spraken over Cambodja's eigen lange geschiedenis van actieve geweldloosheid, waarbij we dan als voorbeeld Maha Ghosananda noemden. Ze hadden juist informatie verwacht over 'nieuwe', 'westerse' ideeën over conflicthantering. Maar geweldloosheid – in Azië soms vertaald als 'ahimsa' of 'non-harming' – is zichtbaar in elke cultuur en is zo oud als de mensheid. Een doel van de training was om de deelneemsters bewust te maken van de waarden en bronnen voor een cultuur



Dorpelingen in Cambodja nemen deel aan een training in september 2000

van vrede en geweldloosheid die aanwezig zijn in hun eigen cultuur.
Dit was vooral belangrijk in Cambodja, waar de wonden van de oorlog nog niet genezen waren. Tussen 1975 en 1979 stierven minstens één miljoen Cambodjanen door executies, honger en ziekte. Dit was de tijd waarin de Rode Khmer aan de macht was, de gewapende Cambodjaanse troepenmacht die geld, scholen, persoonlijk bezit en rechtbanken in de ban deed. Ook godsdienstoefeningen werden in de ban gedaan, in een land waar 95% van de bevolking boeddhist was. Monniken en nonnen werden gedwongen om hun habijt af te leggen of werden gedood. Naar schatting 60.000 boeddhistische monniken werden uitgehongerd of geëxecuteerd tijdens het bewind van de Rode Khmer.
In de jaren negentig hebben boeddhistische groepen, zoals de *Buddhist Peace Fellowship* uit de USA en het *International Network of Engaged Buddhists* uit Thailand, geholpen om het boeddhisme weer op te bouwen door te zorgen voor onderwijsmateriaal over de dharma en door de opleiding van Cambodjaanse monniken en nonnen te ondersteunen. In het huidige Cambodja, waar zowel de politiek als de rechtspraak corrupt zijn, is de geordineerde sangha een van de weinige sociale instituten waar gewone mensen vertrouwen in hebben.

Compassie in actie

Boeddhisme was een belangrijk middel dat de 39 deelneemsters aan de gevorderdentraining konden gebruiken. We moedigden de deelnemers tijdens de training aan om de Vier Edele Waarheden te gebruiken voor conflictanalyse: ten eerste om het conflict te herkennen, dan om naar de oorzaken van het conflict kijken, vervolgens om zich te beseffen dat er oplossingen voor het conflict mogelijk waren. Deze derde waarheid kon niet voldoende benadrukt worden, want zij is de basis voor hoop. Het is geen kleine verdienste om in Cambodja hoopvol te blijven. In de

Cambodjaanse maatschappij is corruptie aan de orde van de dag. De rijken, die verdienen aan drugs, prostitutie of aan de exploitatie van de afnemende natuurlijke rijkdommen van Cambodja, kopen ambtenaren vaak om, terwijl de politie de armen naar willekeur oppakt en gevangen zet. Gedurende het schrikbewind van de Rode Khmer werd er op grote schaal mishandeld. Het trauma is blijvend en geweld is nog steeds gewoon in Cambodja.

De vierde stap in conflictanalyse gebaseerd op de Vier Edele Waarheden heeft betrekking op het identificeren van concrete oplossingsmogelijkheden. Hierbij werden middelen onderzocht waarmee de deelnemers de wegen konden ontdekken om juiste oplossingen te vinden voor sociale problemen. Gedurende de zesdaagse training deden we veel rollenspellen en praktische oefeningen. Deze waren alle gebaseerd op praktische problemen die de deelnemers in hun dagelijkse leven tegenkwamen. Onderdeel van de problemen was hoe een geweldloze strijd kan worden voorgezet nadat de eerste actie van de dorpelingen had gefaald; hoe kun je mensen aanmoedigen om geweldloze methoden te gebruiken, in plaats van geweld; en hoe kun je een geweldloze strijd voortzetten, zelfs nadat de leiders zijn gedood.

De dorpelingen en de studenten die hen ondersteunden, stond gevangenschap te wachten. De corrupte politie zou betaald worden om ze in de gevangenis te zetten of om ze in elkaar te slaan. Het diepe geloof in boeddhisme gaf sommige deelnemers de moed om hun strijd voort te zetten, ondanks dergelijke enorme tegenslagen. Een van de deelnemers was een oudere man, de leider van een dorp. In zijn dorp leven de mensen van de visserij. Maar bedrijven bedreigden hun levensbestaan. Illegale vissersboten visten in de traditionele gebieden, en vingen of doodden daarbij alle vis. Nadat hun vele klachten door de politie waren genegeerd, namen de dorpelingen de vissersboten in beslag, waarbij ze zorgvuldig aan de bemanning van de boten uitlegden waarom ze dat deden.

De zakenman, die weigerde om de dorpelingen te ontmoeten, beweerde dat zij zijn bezit hadden vernield en maakte de zaak aanhangig bij het gerecht. Hij dreigde ook om enkele van de dorpelingen te doden. Dit was geen loze bedreiging: in sommige dorpen waren er veel weduwen wier mannen waren vermoord nadat zij hadden geprotesteerd tegen de illegale visserij.

Tijdens de training zei de dorpsleider: ‘De Boeddha leert ons dat alles zal veranderen. Hij leert ons dat we allen zullen sterven. Dus waarom zou ik bang zijn om vermoord te worden? Aangezien ik toch zal sterven, sterf ik liever voor iets belangrijks dan voor iets onbelangrijks.’ De hele zaal met deelnemers klapte en moedigde zijn stelling aan.

In aanvulling op middelen zoals diep luisteren en conflictanalyse, moedigden Ouyporn en ik de deelnemers aan om te mediteren. Dit middel om innerlijke vrede te helpen cultiveren kon de activisten ondersteunen als ze moesten omgaan met de onvermijdelijke sterke emoties van boosheid en angst. We begonnen elke dag met een stille zitmeditatie. Veel deelnemers hadden nog nooit eerder gemediteerd. In het begin voelden ze zich ongemakkelijk en schoven ze oncomfortabel over de

bamboe matten die op de vloer lagen.

Na elke zitmeditatie nodigden we hen uit om vragen te stellen. 'Waarom concentratie op de ademhaling?' 'Waarom gaan mijn gedachten steeds naar mijn vriendje, die me erg veel verdriet heeft gedaan?' 'Mijn rug doet zeer, doe ik iets verkeerd?' 'Waarom luid je een bel? De meditatieleraar in mijn tempel doet dat nooit' waren enkele vragen.

Ouyporn en ik wisselden onze ervaring met meditatie uit en herhaalden waarom het belangrijk is voor activisten om stil en reflectief te zijn. Meditatie is een middel dat net zo nuttig is als conflictanalysemodellen of andere organisatorische vaardigheden, zeiden we. Het kan ons helpen om onze innerlijke kracht te ontwikkelen om de strijd voor vrede voort te zetten, zelfs als alles en iedereen om ons heen zegt dat we het moeten opgeven.

Deze innerlijke kracht was vooral belangrijk voor de vrouwen in de training. Hoewel vrouwen nu zo'n 60% van de bevolking uitmaken, doordat zoveel mannen en jongens zijn vermoord door de Rode Khmer, hebben vrouwen weinig macht of respect in de Cambodjaanse maatschappij. 'Cambodjaanse vrouwen moeten vriendelijk, bescheiden en verlegen zijn,' zei één vrouw. 'Een man kiezen is de verantwoordelijkheid van de ouders, niet van de dochter zelf. Een vrouw behoort te weten hoe ze moet koken, hoe ze voor de kinderen moet zorgen en haar man tot dienst kan zijn.' De vrouwelijke studenten, die een minderheid vormen in het land, aangezien slechts 14% van de universitaire studenten vrouw is, spraken over de druk die de familie uitoefent om hun studie en hun sociale werk op te geven, zodat ze zouden kunnen trouwen. Sommige deelneemsters huilden toen ze vertelden hoe sommige dorpelingen aannemen dat de vrouwelijke studenten wel prostituees moesten zijn, want hoe zou een vrouw anders vrij kunnen zijn om te reizen van de stad naar het platteland?

Aan het eind van de gevorderdentraining, tijdens de evaluatie, zeiden sommige deelnemers dat de meditatie een van de nuttigste middelen was die ze hadden geleerd. Ouyporn en ik staken veel op van alle deelnemers, vooral van hun doorzettingsvermogen en moed. Allen leerden iets meer over hoe de juiste inzichten van het boeddhisme kunnen worden toegepast op de meest verwoestende problemen van de moderne wereld.

Shelley Anderson, sangha Alkmaar
True Great Harmony


Ouyporn (links) en Shelley in Cambodja

Ik heb de tijd, zei ik

Jaren geleden, in 1979, richtten in Nijmegen vier vrouwen, waaronder ik, 'Vrouwen voor Vrede' op. De initiatiefneemster was toen 78 jaar, ikzelf 51. Niet lang daarna leende ze mij een dun boekje, *Het gras wordt groener*, van ene Thich Nhat Hanh. Ik schonk er toen nog niet zoveel aandacht aan. Maar in de vredesbeweging ervoer ik dat het streven naar vrede soms agressieve trekken aan kon nemen. Mensen die streden tegen de (kern)bewapening en tegen de oorlog bleken zelf van binnen geen echte vrede te kennen. Ook bij mezelf herkende ik dat.

Toen kreeg ik *Being peace* in handen. Wat op de achterflap stond, intrigeerde me. Wat was die Thich Nhat Hanh voor iemand? Door in vol bewustzijn te leven in het hier en nu kon je vrede bewerkstelligen? Zo kwam ik ertoe naar Plum Village te gaan, in de zomers van '91 en '92. Heel fundamentele inzichten heb ik daar gekregen. Het heeft mijn leven verrijkt en mij mede op een nieuw spoor gezet. Het kán, weet ik nu – vrede van binnen ervaren én vrede naar buiten brengen. Met adem en aandacht als sleutelwoorden.

Eind 2001 heb ik een gedichtenbundel uitgegeven, *Ik heb de tijd, zei ik*, een selectie van gedichten die ik in de loop van mijn leven heb geschreven. En omdat Thây mij zozeer geïnspireerd heeft door de wijze waarop hij innerlijke vrede combineert met maatschappelijke betrokkenheid, heb ik besloten de opbrengst van deze dichtbundel ten goede te laten komen aan een van zijn projecten, de beroepsopleiding van Vietnamese meisjes.

In april 2002 kwam het tweede honderdtal uit. De prijs is 5,50 euro (inclusief verzendkosten 7 euro). Mijn gironummer is 818371. Als je het boek bij me bestelt en je wilt het project ondersteunen, vermeld dan op je overschrijving erbij: 'voor Vietnamproject'. Dan zorg ik dat het bij de Stichting terecht komt. Ik ben benieuwd naar jullie reacties.

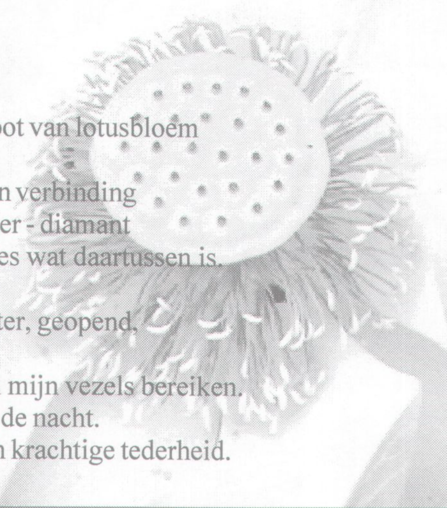


Foto: Look Hulshoff Pol

LOTUS

Varen
in mijn boot van lotusbloem
Ervaren
afkomst en verbinding
modder - diamant
en alles wat daartussen is.
Drijven
op het water, geopend,
de zon
kan al mijn vezels bereiken.
Rusten in de nacht.
Bestaan in krachtige tederheid.

Til Naber-ten Berge
Grameystraat 3
6525 DM Nijmegen
E-mail:
tilnaber.tb@hccnet.nl
Tel. 024-3230452

Leve de imperfectie!

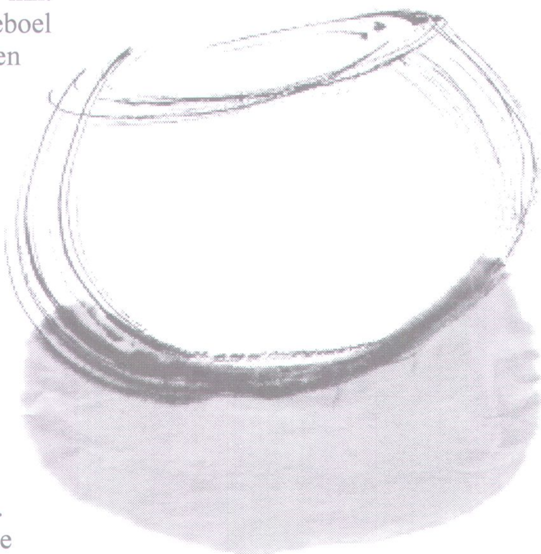
De klankschaal heeft een nieuw gezicht. De rustige, natuurlijke lijnen van het handschrift van niemand minder dan Thây zelf vormen de naam *De klankschaal*. Je kunt voelen dat Thây daar eens lekker voor is gaan zitten. Misschien heeft hij de woorden wel in een keer zo mooi gekalligrafeerd, maar niet nadat hij minstens drie diepe ademhalingen heeft gedaan. Op de uitademing heeft hij toen in een keer door geschreven, zonder er bij te denken. Zijn hand deed het werk, en zijn hoofd was leeg. Zo stel ik me dat voor. Het kan ook zijn dat Thây de woorden wel twintig keer achter elkaar schilderde en toen de mooiste uitkoos.

Voor het beeld van een nieuwe bel zijn wij, Gré en Didi, samen in Didi's atelier bij elkaar gekomen en we hebben een heerlijke ochtend zitten schilderen. De techniek die we gebruikten heet *sumi-e*, dat betekent: zwarte inkt schilderen. We maakten een heleboel verschillende klankschalen, en hielden ons hoofd daarbij zo leeg mogelijk. Daarna hebben we al ons werk bij elkaar gelegd. We selecteerden er een aantal uit, aan de hand waarvan door weer andere mensen een keuze gemaakt werd. Het werd uiteindelijk met grote instemming deze schaal.

Ik denk dat ik begrijp waarom deze werd gekozen. De vorm heeft een soort geborgenheid in zich, net als de sangha. De bel ligt een beetje scheef op zijn kussentje. Leve de imperfectie! Het kussentje heeft geen vaste omlijning, is eigenlijk niet meer dan een zachtgrijze vlek. Het zou ook een schaduw kunnen zijn, waardoor de bel een beetje ronder lijkt. De zachtheid is de drager van het koele metaal van de bel. Dat is een contrast maar ook een eenheid.

De bel is in trilling, dat kun je zien aan de parallelle lijnen, je hoort hem bijna zingen. Je weet dat er iemand in de buurt is die hem net een flinke klap met de stok heeft gegeven, ten teken van aandacht. De witte ruimte boven de bel vertelt iets over de ruimte die gevuld kan worden met het ver-rijkende geluid van onze klankschaal met en zonder hoofdletter. Wij hopen dat u net zoveel plezier beleeft aan het nieuwe gezicht als wij.

Didi Overman en Gré Hellingman,
sangha Haarlem



Stilte en windkracht dertien

Bloem, fris, berg, stevig, water, reflecting ... ... Een stille zondagmorgen, met z'n vieren zitten we in de Roos in Amsterdam. Na de lunch loopmeditatie in het Vondelpark.

Het licht in de ruimte wordt gefilterd door rechte banen van zacht-gele stof. De verticale banen zijn half transparant. De kaarsjes branden. Eveline's stem spreekt de ontspanningsoefeningen. Ik glimlach naar al die delen, die samen mijn lijf vormen, liggend op drie zwarte matrasjes, het speciale kussen onder mijn hoofd, een dekentje over me heen. En als we zo deel voor deel begroeten 'in contact met de vloer', voel ik hoe mijn hele onderrug zweeft en de druk op mijn billen hierdoor veel te groot is. Een schuin deel van mijn bovenrug wordt pijnlijk doordat het hele lichaam hierop steunt. Langzaam raak ik het contact met mijn benen kwijt en ik voel hoe mijn bovenbenen net boven de grond zweven. Mijn onderrug wordt koud, zoals altijd. Ze voelt stijf. Ik voel mijn handen koud worden en rol ze in de punten van het dekentje. Hou ik dit vol? Dan til ik mijn rechterbeen op en zet de voet op de grond, dit geeft ontspanning.

Als we weer gaan zitten, zie ik een enorme zweetplek, daar waar mijn rug gedeeltelijk op het matje rustte. Ik schrik en streel het vocht met mijn vingertoppen. Ik realiseer me, hoe hard mijn lichaam heeft gewerkt om dit te doen. 'Lief lichaam ik moet nog zachter voor je zijn', zeg ik in de uitwisseling aan het eind van de dag. Dat is wat de zweetplek me leerde.

We zitten, lopen en kijken naar stukjes video van Thây. En zoals ook in Plum Village duurt het lang voordat we gaan eten, heel lang. Ik heb daar grote moeite mee. Dan gaan we naar buiten, halverwege de middag. De najaarsstorm buiten is in reusachtig contrast met de stilte binnen. Nog net geen orkaan, windkracht dertien. Het hele Vondelpark schudt en beeft. Enorme bomen zwiepen heen en weer. Grote afgevallen takken blokkeren de paden. In de verte hoor ik sirenes loeien. Een enkele fietser zeilt gekromd door de striemende regen. Het water van de vijvers is als een raspend reliëf van wind. We worden geduwd en opzijgezet door de storm. De reusachtige stam van een boom is krakend afgebroken. Met een onwerkelijk gevoel lopen we naar de drie meter hoge splinters, alsof we tot kabouters zijn gekrompen. Het opengescheurde binnenste van de boom is van tere zachtroze en lichtgele tinten. Haar met geweld geopende binnenste ruikt delicaat en puur, om nooit meer te vergeten! Dan piept en kraakt en gromt een andere, nog niet gevallen boom. We rennen opzij, zien de boom in de volgende windstoot buigen, maar zij is sterk genoeg. Natte haren en lachende monden, we genieten van het woeste weer. Hier en nu, geen ogenblik bang. De concentratie op de loopmeditatie verliezen we keer op keer onder deze bijzarre omstandigheden.

Nat en blij zitten we weer in de Roos. Mijn oren moeten wennen aan de donzige stilte na het schuren van de storm in mijn oorschelpen. 'Van doen naar zijn' is het thema voor deze dag.

In de uitwisseling vertel ik iets over mijn efficiënte combinaties van werkzaamheden. Een vorm die is ontstaan uit mijn geringe fysieke kracht, een vorm om mezelf te helpen. De vorm duwde me vooruit in doen, nog te doen en doen en ontnam me de mogelijkheid in het hier en nu te zijn. Doordat die reeks van taken, die moesten gebeuren, mijn gedachten vulde, was ik steeds vooruit in de tijd. Ik was eigenlijk in het nu, het later, het veel later en het daarna en dat alles tegelijkertijd. Mijn handelen was georganiseerd in reeksen en routes. Nu mag ik van mezelf enkel naar de kopieerwinkel gaan, om één ding te doen en dat voelt heerlijk. Het niet doen ligt in het doen besloten, het moet niet meer, het is weer vrij. Ik ben erg, erg moe geworden van deze efficiëntie in mijn leven. Heel moe. Eveline bedankt me voor mijn verhaal en vocht welt op in haar ogen, ze kijkt opzij en zegt zacht dat we de wereld kapot maken met onze efficiëntie.

Ben verbaasd over de positieve reacties op mijn gewone verhaal, als me het volgende te binnen schiet (wat is dit toch een gek gezegde: het schiet naar binnen). Tijdens de Hand of the Buddha Retraite (juni 2002 j.l.) sprak Thây een paar keer over 'organisme en organisatie'. Het gaf me zicht op mijn eigen handelen en ik verdiepte me er keer op keer in. Vele gebeurtenissen en verhalen van deelnemers bekeek ik in het licht van organisme en organisatie. En toen streek er een bijenvolk neer in de boom tussen de twee stenen gebouwen in de Lower Hamlet, en de loopmeditatie ging die dag tussen de twee gebouwen door.

Dit kun je alleen maar zo vertellen, omdat het je eigen ervaring is, zegt Eveline als we onze jassen al aan hebben. Zou je het op willen schrijven voor *De Klankschaal*? Dan rijd ik in mijn auto naar het westen, slechts 80 km per uur tegen de storm in. De regen striemt tegen de autoramen en ik ben intens blij, en vrij zing ik op weg naar huis, *'I have arrived'*, want ik ben tegelijkertijd al thuis.

Gré Hellingman, sangha Haarlem
Deep flower of the heart

Kalligrafie: Thich Nhat Hanh

Een aandachtig verblijf in Zuid-Frankrijk

Stel je voor dat je al jaren droomt van een gastenhuis in de bergen, waar mensen tot innerlijke rust kunnen komen, waar de omgeving uitnodigt tot spirituele verdieping. Hoe fantastisch als zo'n droom werkelijkheid wordt.

We wonen nu al ruim vijf jaar in de Provence, op de grens van de Alpes du haute Provence met de Drôme. In een piepklein dorpje, Montfroc genaamd, gelegen in de vallei van de Jabron, vonden we een huis dat we voor ons project hebben ingericht.

Toen we pas in Frankrijk woonden, viel er bij ons een uitnodiging in de bus voor een weekend met Thich Nhat Hanh in Lille. Buiten een korte passage in een boek van Marcel Messing, was deze man voor ons een totaal onbekende.

Waarom valt deze uitnodiging bij ons in de Provence in de bus? Dat kon geen toeval zijn. Daarom zijn we op deze uitnodiging ingegaan. In Lille vernamen we dat Odette Bauweleers, een vriendin van onze tijd bij de School van het Gouden Rozenkruis, deze brief had gestuurd. Dank je wel, Odette.

Het contact met Thây heeft ons leven veranderd. Uiteindelijk ontmoetten we een spiritueel leraar die de theorie concreet omzette in de praktijk. Sinds Lille proberen we de levensvisie die Thây ons onderricht in ons dagelijks doen te integreren door een meditatief en bewuster leven.

En zo gebeurde dan een volgend wonder: een jonger koppel uit de omgeving nam contact met ons op. Zij wilden al geruime tijd in deze streek een sangha opstarten, maar ze konden geen geschikte ruimte vinden. Ons hart ging helemaal open. 'Waarom niet bij ons in Montfroc? We hebben een stemmige meditatieruimte ter beschikking. Het is hier bijzonder rustig en ook wij verlangen ernaar om de oefening met anderen te delen. Kom eens kijken...'

Zij waren onmiddellijk enthousiast. Onze sangha 'Alpes du Sud' ging van start. Al drie jaar komen we nu maandelijks samen met een tiental vrienden voor een dag van bewuste aandacht.

Tijdens een bezoek van Odette, die verantwoordelijk is voor de Antwerpse sangha, maakten we kennis met *De Klankschaal*. We kenden tot hiertoe alleen *Ici et maintenant*. Deze klankschaal liet bij ons een klokje luiden.

Waarom via deze weg geen sanghazusters en –broers uitnodigen die hun zuidelijke vakantie toch wat meer zin willen geven door een leven in aandacht? Het zou voor ons bijzonder fijn zijn meerdere vrienden in deze geest te kunnen ontvangen.

We zijn geen chambre d'hôte. Dergelijke vakantiegangers of zonnekloppers komen elders beter aan hun trekken. Wat we kunnen delen is een verblijf in een tweetal kamers, een vegetarische keuken, veel rust, zuivere berglucht, een wilde natuur, een paradijs voor wandelaars.

Voor meer informatie:
tel 00 - 33-4 9262 0850
Suzanna & Rigobert Matthijs
'La Source', Villevieille
26560 Montfroc, Frankrijk

De Aandachtsoefeningen in de praktijk

Tweeduizendvijfhonderd jaar geleden heeft de Boeddha richtlijnen aangeboden aan leken om hen te helpen vreedzaam, gezond en gelukkig te leven. Dat waren de Vijf Schitterende Richtlijnen voor het Leven. *Thich Nhat Hanh heeft deze aangepast zodat ze aansluiten bij ons leven in deze tijd, en ze worden nu de* Vijf Aandachtsoefeningen *genoemd. Zij worden ons aangeboden als richtlijnen die tegengewicht en bescherming kunnen geven tegen de malaise in onze huidige samenleving. De basis van iedere oefening is aandacht. Dankzij aandacht zijn we er ons sterk van bewust wat er zich in ons lichaam, onze geest en in de wereld afspeelt, en kunnen we voorkomen dat we onszelf en anderen schade berokkenen. Aandachtigheid beschermt ons, onze families en de samenleving, en brengt ons een gevoel van veiligheid en geluk in het heden en de toekomst.*

Indien je wilt leven in overeenstemming met de Vijf Aandachtsoefeningen, *dan is het mogelijk deze in een officiële ceremonie aan te nemen. De volledige tekst van de* Vijf Aandachtsoefeningen *vind je op de website van de Stichting Leven in Aandacht: www.aandacht.net.*

De kansen van een leidinggevende

Toen ik deze zomer, na een verblijf in Plum Village en vakantie, weer thuis kwam, had ik geen werk en geen enkel inkomen. Ik vond dat buitengewoon plezierig, omdat ik de rust en de diepe indruk uit Plum wilde bewaren en na wilde gaan wat ik daarmee wilde doen. Het snel opraken van mijn geld gaf mij de gelegenheid om na te gaan wat ik werkelijk nodig had en hiermee goed te doorgronden wat bewust consumeren in zou moeten houden. Ik ben begonnen veel overbodigs weg te doen.

Ook over mijn werk heb ik veel nagedacht. Ik werk als tijdelijk leidinggevende bij overheden en in het bedrijfsleven, in organisaties die 'in verwarring' zijn, met als doel stabiliteit, toekomst en rust te brengen. Dat leek me geen goede omgeving om me te oefenen in het delen van mijn tijd, energie en materiële middelen met allen, die dat nodig hebben. Te afstandelijk, te hard soms. Werken in de zorg of in een ontwikkelingsland, bedacht ik, de bezittingen hier achterlatend aan anderen: daarmee zou ik het bewust consumeren en het inzetten voor anderen in één keer kunnen invullen.

Mijn ervaring van de laatste tijd is, dat als ik iets te leren heb in het leven of als mijn leven veranderd moet worden, zich dat vanzelf aandient als ik goed oplet. Er diende zich op het bedachte werkgebied niets aan. Wel kwam er weer werk in dezelfde branches als voorheen. Wat was de betekenis daar nu van?

Kijkend naar de mensen met wie ik werk, zie ik veel leed: ziekteverzuim, stress, gelatenheid, demotivatie, spanningen, verloop, onrust en nog veel meer. Eigenlijk een heel goede omgeving

De Tweede Aandachtsoefening

Bewust van het lijden veroorzaakt door uitbuiting, sociaal onrecht, diefstal en onderdrukking, beloof ik van ganser harte om te leren zorgzaam te zijn en me in te zetten voor het welzijn van mensen, dieren, planten en mineralen. Ik beloof van ganser harte me te oefenen in vrijgevigheid door mijn tijd, energie en materiële middelen te delen met allen die dat nodig hebben. Ik heb het oprechte voornemen niet te stelen en me niets toe te eigenen dat van een ander is. Ik zal het eigendom van anderen respecteren, maar trachten te voorkomen dat anderen zich bevoordelen ten koste van mensen of andere levende wezens.

om met de aandachtsoefeningen bezig te zijn.

Na die maanden thuis, waarin ik veel gelezen en gemediteerd heb, kwam nu de gelegenheid om de oefeningen de hele dag door in de praktijk te brengen. Ik ben er vol van en heel blij. Bezig zijn met aandachtig luisteren, zorgvuldig communiceren, conflicten voorkomen en oplossen, mensen perspectief geven, alleen die dingen doen die bijdragen aan de werkvreugde en hierdoor aan betere resultaten, geeft me ondanks de drukte veel rust en energie. Ik kom er gaandeweg achter dat het beoefenen van de Vijf Aandachtsoefeningen, gecombineerd met het Achtvoudige Pad, genoeg is om organisaties – groepen mensen dus – vredig en succesvol te kunnen laten werken en ik pas dit ook uit volle overtuiging toe. Meters managementliteratuur uit mijn boekenkast kunnen na recycling een nieuw leven beginnen.

De oefeningen worden steeds meer een deel van mijzelf en ik zie dat de mensen met wie ik werk er baat bij hebben. Op deze manier kan ik invulling geven aan de opdracht uit mijn naam: Solid Friend of the Heart. Er gaat nog van alles verkeerd en er blijft dus nog veel te leren. Ik voel me heel dankbaar dat ik dit werk mag doen en dus op deze manier tijd en energie kan geven aan allen, die dat nodig hebben. De Aandachtsoefeningen, die Thây ons gegeven heeft, de dharma en de sangha als basis voor het doen van het werk. Ik had niet durven hopen, dat werk en aandachtsoefening voor mij hetzelfde zou kunnen zijn.

Jaap Broerse,
Solid Friend of the Heart
sangha Nijmegen en Arnhem

We horen graag van je hoe jij de aandachtsoefeningen in je dagelijkse leven verweeft en nodigen je uit om dit op papier te zetten en aan de redactie op te sturen.

Lamptransmissies januari 2003

In januari 2003 kregen Marjolijn van Leeuwen van de Amsterdamse sangha en Odette Bauweleers van de Antwerpse sangha, in Plum Village de Lamp. Daarmee zijn zij ingewijd als dharmaleraren in de traditie van Thich Nhat Hanh. Tijdens de ceremonie waarin zij de lamp krijgen overgedragen, de Lamptransmissie, is het gebruikelijk dat de nieuwe dharmaleraar een dharmalezing houdt. Hieronder volgen hun dharmalezingen.

Lamptransmissie van Marjolijn van Leeuwen

Marjolijns gatha

Kijkend naar de blauwe lucht
zie ik de prachtige wolken
die Nederland, Frankrijk, Ierland
en Nieuw Zeeland passeren;
ik ben blij.

Zelf een wolk zijnde,
ontmoet ik de andere en
– na een korte aarzeling –
vermengen we ons.

Het antwoord van Thây

Vredig en gelukkig vind ik
mijn ware oorsprong.
De maan volgt het oude pad om
aan te komen bij het rijk van vrijheid.
De paarden eten gras in de sneeuw
op de heuvel.
Ik slijp mijn zwaard aan de oever van een beek en ik hoor het geluid van het gelach overal weerklinken.

Marjolijn

Beste Thây, beste eerbiedwaardigen, beste nonnen, monniken en leken, dank jullie wel dat jullie vandaag hier met mij zijn.

Wie hier op dit moment ook zijn is mijn Nederlandse sangha – ik hoorde net van Wiebke dat ze met Rochelle sprak, sommigen van jullie kennen Rochelle, zij is hier ook.

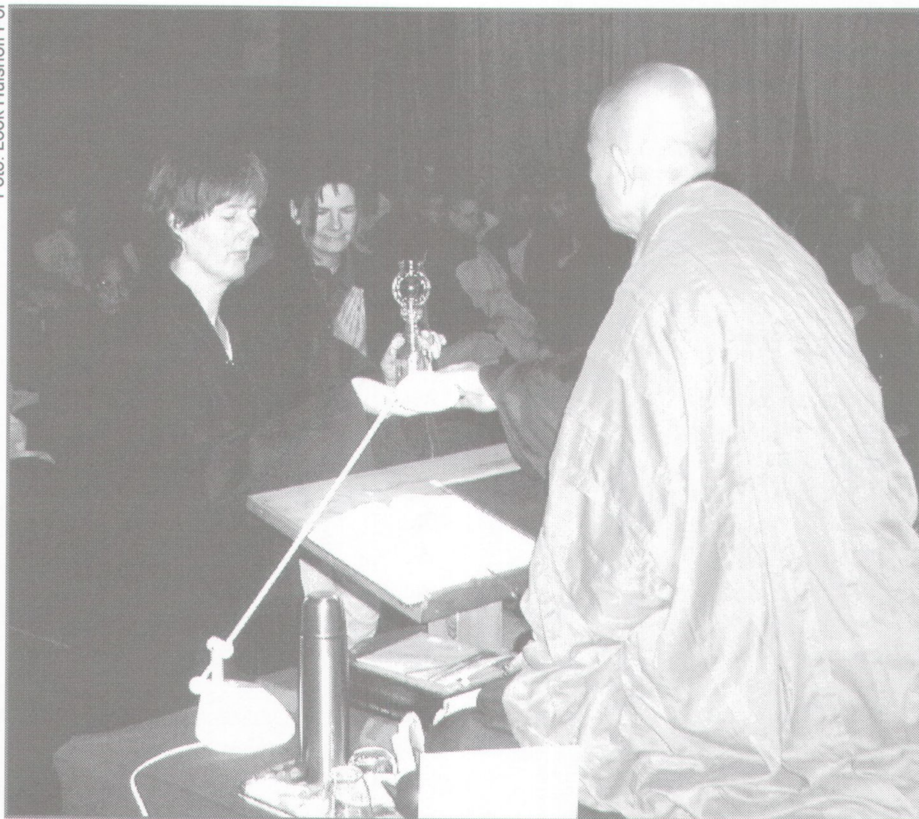
Mijn Amsterdamse sangha, een hele lieve, kleine sangha. Mijn zogenaamde niet-boeddhistische vrienden, inclusief veel moslimvrienden. En mijn familie. Toen ik wegging uit Amsterdam zeiden een hoop mensen 'veel geluk' tegen me, en 'heb een goede ceremonie' en heb een fijne 'wat-dat-dan-ook-moge zijn'. Ook mijn moeder belde me om me een goede reis te wensen. Ik weet dat zij helemaal niet houdt van ceremonies. En ze begrijpt ook niet goed waarom ik hier naartoe moet om 'wat-dan-ook' te vinden. Maar desalniettemin houdt ze veel van me en ik weet dat mijn geluk erg belangrijk is voor haar. Ze had veel warmte in haar stem en ik voelde dat ze iets wilde zeggen maar ze kon het niet. Ze kon niet zeggen 'heb een goede ceremonie' maar ze zei 'heb een goede reis' en dat betekende 'heb een goede ceremonie'.

Mijn vader is hier ook. Als hij hier in vlees en bloed aanwezig zou zijn, zou hij rondlopen en met iedereen praten en alles zien en ik denk dat hij het leuk zou vinden. En ook mijn zussen en broer.
Ik kom van een familie met veel wanhoop en weinig vaardigheden, en toen ik nog heel jong was, was ik me daarvan bewust en ik wilde er iets aan doen maar ik wist niet wat en ik had zelf ook weinig vaardigheden; ik had weinig inzicht.

Toen ging ik naar de universiteit en ik studeerde om gezinsttherapeut te worden en dat werd ik ook, tenminste, ik kreeg mijn diploma. Maar ook toen kon ik niks voor mijn familie doen.
Toen kwam ik naar Plum Village. Wat ik in Plum Village leerde, denk ik, waren de vaardigheden die ik nodig had, en ik begon met oefenen omdat ik…ik weet niet waarom, ik had het gevoel dat ik dat moest doen. Met het oefenen nam ik de oefening mee naar huis, naar mijn familie. Thây zegt altijd dat onze oefening onze familie beïnvloedt en dat is in mijn geval zeker waar. Ik wil graag een voorbeeld geven.

Vijf jaar geleden hadden mijn moeder en mijn zus gedurende tien jaar geen

Marjolijn ontvangt de Lamp van Thây


Foto: Look Hulshoff Pol

contact meer gehad. En ik had goed contact met hen beiden en ik zat altijd tussen hen in. Ze klaagden over elkaar en voelden zich ongelukkig. Mijn zus wist dat ik naar Plum Village ging en ze wist over verzoening en dat soort dingen. Ze zei tegen mij: 'Als je probeert me terug te praten, zet ik je uit mijn huis en doe ik de deur achter je op slot'. Dus ik zei nooit iets omdat ik het contact niet wilde verliezen. Ook ik dacht dat de breuk tussen mijn moeder en mijn zus niet meer goed zou komen. Niemand dacht dat nog. En toch bleven mijn moeder en mijn zus hieronder lijden.

Vijf jaar geleden begon mijn zus plotseling contact te zoeken met mijn moeder. In haar eigen thuissituatie was veel veranderd, daarmee kwamen er andere invloeden. Iedereen was erg verbaasd. Mijn moeder reageerde heel goed. Zij nam haar, in zekere zin, onmiddellijk weer in haar armen. En ze spraken veel met elkaar, en ze spraken opnieuw en opnieuw en opnieuw. Hun contact groeide en werd erg goed. Het is nu heel goed. Veel misverstanden werder opgehelderd. Ze hebben nu een hele normale moeder-dochterrelatie, wat een groot goed is.

Toen zei mijn zus tegen mij dat ik een van degenen was die haar had beïnvloed in de richting die ze was ingeslagen en ik zei tegen haar: 'Maar ik heb nooit iets gezegd want je wilde niet dat ik erover sprak'. Zij antwoordde: 'Nee, maar je houding was heel duidelijk en heel standvastig en dat heeft me, min of meer, die kant op geduwd.' En daar was ze erg blij mee.

(kleine bel luidt, om aan te geven dat de acht minuten spreektijd bijna voorbij zijn) Acht minuten is erg kort!

Ik wil nu even snel overspringen naar iets anders, maar één minuut. Ik wil jullie vragen om een korte meditatie met mij te doen. Waarbij jullie een paar vrienden in gedachten uitnodigen hier in Plum Village aanwezig te zijn, die jullie op dit moment graag hier zouden willen zien. Want vrienden hebben is één van mijn thema's van dit moment. Ik wil je vragen daarbij terug te gaan naar je ademhaling en gelukkig te zijn met het feit dat zij nu hier zijn, net zo gelukkig als ik met iedere vriend ben. Daarna zal Zuster Jina de meditatie beëindigen met de kleine bel.

Marjolijn van Leeuwen
Chân An Nguyên
(True Aspiration for Peace)

Lamptransmissie van Odette Bauweleers

Odettes gatha

In de stilte van niet horen
In de rust van niet spreken
Luister en spreek ik in volle aandacht
Mijn hart is onbezorgd en ik glimlach

Het antwoord van Thây

Hoe wonderbaar is
de vloeiende stroom van begrijpen
De gouden maan is verschenen
boven de top van de groene berg
Beschikkend aan haar zijde over
het zwaard van volkomen begrijpen,
Wandelt de witte kraanvogel,
ontspannen en in volledige vrijheid.

Odette

Waarde Thây, waarde monastieke gemeenschap, waarde vrienden,

Vandaag heb ik de mogelijkheid mijn respect en mijn dankbaarheid uit te drukken tegenover Thây, tegenover mijn ouders en mijn voorouders van mijn familie in Frankrijk en in België, tegenover mijn spirituele voorouders en tegenover vele vrienden.

Vanaf mijn kindertijd werd ik in mijn christelijke traditie begeleid door vele waardevolle personen; heel speciaal door Hugo, de vriend van reeds vele jaren, die mij gedurende bijna 40 jaar heeft aangemoedigd en gestimuleerd op mijn spirituele weg.

Ter gelegenheid van deze Lamptransmissie wil ik gaarne met jullie enkele aspecten delen van een doorleefde ervaring betreffende de 'Achtste Aandachtsoefening' van de Orde van Interzijn, of de 'Vierde' van de Vijf Aandachtsoefeningen.

In verband hiermee wil ik ook aanduiden dat mijn 'lineage'-naam en mijn 'dharma'-naam, die ik ontvangen heb van Thây, voor mij een bescherming en een grote stimulans zijn geweest voor mijn dagelijkse oefening.

Tijdens mijn eerste lange verblijf in 'Village des Pruniers' (Plum Village) heb ik de Vijf Aandachtsoefeningen ontvangen. Van deze ceremonie behoud ik de herinnering aan een waardevol gebeuren en een uitnodiging om de weg van Bewuste Aandacht aan te vangen. Ik voelde mij stevig ondersteund in mijn oefening door een liefdevolle gemeenschap van monniken, monialen en vrienden.

Op dat moment heb ik van Thây de 'lineage'-naam ontvangen '*Parole du Cœur*' (Woord van het Hart). Later in 1996 toen ik de 14 Aandachtsoefeningen van de Orde van Interzijn heb ontvangen, heeft Thây mij de 'dharma'-naam gegeven 'Vrai Fleuve de Compréhension' (Ware Stroom van Begrijpen). Hieruit ontstond mijn voorkeur voor deze Aandachtsoefeningen. Ik had er een grote behoefte aan en heb dat nog steeds.

Hier volgt de tekst van de Achtste Aandachtsoefening :

Gemeenschap en communicatie
Wij zijn ons ervan bewust dat gebrek aan communicatie altijd scheiding en leed met zich meebrengt. Daarom nemen wij ons ten stelligste voor ons vermogen tot liefdevol luisteren en



Tijdens de eerste sangha-bijeenkomst na de lamptransmissie van Odette werd "Het thuiskomen van de Lamp in de sangha" gevierd in Antwerpen.

spreken te ontwikkelen. Wij zullen diepgaand leren luisteren, zonder te oordelen of in discussie te gaan. Wij zullen ons ervan weerhouden woorden te spreken die tweedracht kunnen veroorzaken of de gemeenschap uit elkaar kunnen doen vallen. Wij zullen alles doen wat in ons vermogen ligt om de communicatie open te houden, verzoening tot stand te brengen en alle conflicten tot een oplossing te brengen, hoe klein ze ook zijn.

Tijdens mijn studiejaren heb ik geleerd beleefd en vriendelijk te spreken, dit was een onderdeel van mijn opvoeding. Maar hier in 'Village des Pruniers' (Plum Village) heb ik geleerd liefdevol spreken te cultiveren, de taal te spreken van het hart. Hier heb ik geleerd de gewoonte van te veel te spreken te doorbreken. Hier heb ik geleerd te aanvaarden om minder te spreken en met bewuste aandacht te spreken. En langzamerhand heb ik de vreugde en de vrede leren ontdekken van het stil zijn. Maar ik heb vele jaren moeten oefenen en moet de oefening dagelijks voortzetten. Ik heb de behoefte om ieder jaar naar 'Plum' te komen en steeds weer het onderricht van Thây te beluisteren en samen te oefenen met een sterke gemeenschap. Ik heb ook de behoefte om te oefenen samen met mijn sangha in België. Ik heb ook ontdekt dat het beluisteren en het horen van het onderricht niet voldoende zijn. Ik moest het in praktijk brengen.

Een ander aspect van deze Aandachtsoefening is het cultiveren van 'diep luisteren'. Dit was voor mij het belangrijkste aspect. Eerst moest ik leren leven met mijn eigen handicap van een slecht gehoor. Ik moest alternatieven vinden die mij moesten toelaten deel te nemen aan dharma-gesprekken, zonder


Foto: Look Hulshoff Pol

noodzakelijkwijs alles te horen wat er gezegd werd. Ik moest middelen vinden om dit probleem te compenseren.

In het begin voelde ik me soms heel triestig en gefrustreerd. Ik voelde me buitengesloten. Ik kon niet goed deelnemen en ik leed veel. Bij herhaling vroeg ik aan de mensen een beetje luider te praten. Maar na een tijdje moest ik vaststellen dat het een moeilijke en delicate zaak was. Ik dacht dikwijls: hoe is het mogelijk, hier in 'Plum' waar wij bewuste aandacht en liefdevolle vriendelijkheid beoefenen? Tot op de dag dat ik begrepen heb dat transformatie slechts mogelijk was door mijn eigen oefening.

Stap voor stap, met de hulp van vele dharma-zusters en dharma-broeders, voel ik mij nu goed met mijn gehoor. Ik ben mij bewust dat ik moet terugkeren naar mijn eigen eiland binnen in mij. Ik moet bewuste aandacht beoefenen op de dingen die voor mij staan. Ik moet mij volledig concentreren op de persoon die spreekt. Ik heb ontdekt dat naast de gesproken taal er vele andere mogelijkheden van communicatie bestaan. Ik zie de lippen bewegen en de uitdrukking van het gelaat, de bewegingen van handen en voeten en vele andere uitingen. Ik neem een sterke emotie of een rustige ademhaling waar. Dankzij deze alternatieven voor de spraak, zie ik nu een wereld die veel ruimer is. Dag na dag leer ik beter te luisteren met mijn hart, meer aandachtig te spreken en de ander dieper te begrijpen.

Deze Achtste Aandachtsoefening voert mij naar nog een andere oefening. Enkele jaren geleden, tijdens een zomerretraite, sprak Thây over 'Diep Inzicht' en onze 'Mentale Formaties.' Thây raadde ons aan telkens wanneer wij ons gekwetst, beledigd of benadeeld voelen, eerst aan onszelf de vraag te stellen: ben je zeker van wat je hoort, van wat je ziet en van wat je denkt? Als ik diep binnen in mezelf kijk, moet ik altijd antwoorden: nee, ik ben niet zeker, want mijn waarneming is altijd maar gedeeltelijk en onvolkomen. Diep luisteren is dus voor mij ook een ondervraging van mezelf, van mijn eigen gedachten, mijn woede, mijn kwetsuren en mijn onvermogen.

Tot besluit zou ik willen zeggen dat het beoefenen van de Vijf en de Veertien Aandachtoefeningen voor mij betekent dat ik mijn voet heb gezet op de waardevolle weg van welwillendheid, van vorming, van verandering en van transformatie. Het betekent dat ik vertrouwen heb in de sangha van Thây, in mijn eigen sangha in Antwerpen en vertrouwen heb in mijn eigen vermogen om te oefenen en daardoor gelukkiger en in vrede te leven. Ik wil verder gaan op deze Vreugdevolle Weg.

Odette Bauweleers – *Chân Tuê Luu*

'Ik ben een echt familiemens'

In februari 2003 werd Theo Frederiks – Phap Xa – van de Nederlandse sangha geordineerd tot monnik in de traditie van Thich Nhat Hanh. Jeroen Duyser, sinds een half jaar woonachtig in Plum Village, interviewde hem.

'Tijdens de ceremonie had ik het gevoel dat er in één keer een deur openging. I have arrived I am home', zegt Phap Xa. Juist op dit moment klinkt de activiteitenbel. Samen gaan we terug naar onze ademhaling. Ik zie de stroopwafels, die naar goed Hollands gebruik op de theekoppen liggen, zweten in de damp van de thee. Daarnaast ligt een verleidelijk, ongeopend zakje zacht zoete drop. Voor dit interview hebben we een mooie plek gevonden in één van de hutten aan de bosrand van Upper Hamlet. Bij de derde ademhaling realiseer ik me dat wij, twee westerlingen, samen uit het raam kijken naar het oosten en thuiskomen bij onszelf.

Foto: Jeroen Duyser



Phap Xa tijdens de ordinatieceremonie

Phap Xa vervolgt zijn antwoord op mijn vraag hoe hij de ordinatieceremonie beleefd heeft die een week geleden heeft plaatsgevonden op 8 februari. Terwijl hij vertelt, zie ik hem, op de voor mij vertrouwde manier, met zijn rechterhand rondjes maken. 'Je hebt echt het gevoel dat je opgenomen wordt in de sangha. Ineens heb je allemaal broers en zussen en dus nog een familie erbij.'

We zijn benieuwd hoe jij tot de belangrijke beslissing bent gekomen om monnik te worden. Laten we eerst eens terugkijken op je leven. Waar ben je geboren en hoe was je jeugd?
Ik ben in Ellecom op een boerderij opgegroeid. Mijn ouders hielden melkkoeien. Ik herinner me nog de ruimte en de vrijheid die ik daar had. De zondagmiddag was een moment van samenzijn. Met mijn twee zussen en broer bij elkaar een spelletje spelen of Studio Sport kijken. Gezellig!

Ik was wat dromerig. Op mijn rapport stond bij werkhouding meestal: Theo moet aangespoord worden. Elke zondag gingen we naar de gereformeerde kerk. Het boeide mij niet zo. Ik weet nog dat ik me begon af te vragen of dit geloof wel het beste was. Ik miste iets. Nadat een Bijbelverhaal is voorgelezen en een

analyse heeft plaatsgevonden houdt het ineens op. Nu realiseer ik me dat ik de praktische oefeningen voor het dagelijkse leven miste. Die praktische oefeningen worden in deze traditie wel in een grote mate aangereikt.

Hoe was je middelbare school en studietijd?
Op de middelbare school werd mijn interesse gewekt voor wiskunde. Ik genoot ervan om te puzzelen op wiskundige vraagstukken. Je zou kunnen zeggen dat het een vorm van contemplatie was. Ik leerde me concentreren op een object buiten mijzelf om daar inzicht in te verwerven.

De stap om wiskunde te gaan studeren en op kamers te gaan is voor mij zeer belangrijk gebleken. Ik vond het in het begin niet makkelijk om uit het veilige gezin alleen te wonen. Omdat ik nogal methodisch ingesteld ben, richtte ik mijn aandacht op hoe ik het beste met deze nieuwe situatie om kon gaan. Op een gegeven moment vond ik een boek van Jozef Kirschner, *Levenstrainingen*, met praktische tips. Ik begon een dagboek bij te houden, nam elke dag een kwartier de tijd voor mezelf en deed elke ochtend lichamelijke oefeningen. Op een gegeven moment las ik een advertentie in de universiteitskrant: elke donderdagavond zenmeditatie. Ik was nieuwsgierig en besloot om eens te gaan. De eerste keer vond ik het wat vreemd. Met een aantal medestudenten in een zolderkamer wat ongemakkelijk een half uur in stilte zitten. Ik wist nog niet of dit voor herhaling vatbaar was toen een van de deelnemers vroeg: 'En kom je de volgende keer weer?' Ik hoorde mezelf 'ja' zeggen en ben vanaf toen telkens naar de zitmeditaties geweest.

Hoe ben je vervolgens met Thich Nhat Hanh in aanraking gekomen en hoe weet je dat deze traditie bij jou past?
In mij was het verlangen gewekt om een bekend zenmeester te ontmoeten. Toen ik de boeken van Thây en tenslotte een video zag, besloot ik om naar Plum Village te komen. Met nieuwjaar 2000 / 2001 was ik een week hier en ik voelde me direct thuis. Toen werd ook mijn belangstelling gewekt om monnik te worden. Ik kocht het boekje *Stepping into freedom*, dat Thây geschreven heeft om duidelijkheid te geven over het leven van monniken en nonnen. Toen ik vorig jaar april voor drie maanden hier was, werd mij duidelijk wat ik wilde.

Tien wetenswaardigheden over Phap Xa

Geboortedatum: 3 december 1974
Geboorteplaats: Ellecom
Studie: Toegepaste Wiskunde
Opleiding: Chinese geneeskunst / acupunctuur
Zelftypering: Rustig, nuchter, praktisch en methodisch
Favoriete boek: Het intrigerende boek *De kleine Johannes* van Frederik van Eeden
Favoriete Dharma-Boek: Het inspirerende *Old path white clouds* van Thây
Favoriete film: De ontroerende en humoristische film *La Vita è Bella*
Favoriete sport: Met elkaar voetballen
Favoriete kleur: Monniksbruin

Op een gegeven moment vroeg een van de broeders: 'Do you want to become a monk?' Ik voelde een duidelijk 'ja' in mezelf.

Wat spreekt je aan in het monnik zijn? Waren er moeilijkheden om tot de beslissing te komen?
Ik had het idee dat als je monnik wordt, je familie en vrienden achter je moet laten. Ik zie nu dat dit idee niet juist is. Juist de behoefte om in een familie te leven waar ik zeer intensief mee samen ben, heeft mij ertoe doen besluiten om monnik te worden. Het vreugdevolle leven in de gemeenschap, de duidelijke praktische dagelijkse oefeningen, de mentor en ervaren mensen om je heen, en het commitment dat ieder lid van de monastieke Sangha gegeven heeft, zijn voor mij ook belangrijke elementen. Ik denk dat de transformatie die ik in deze spirituele familie doormaak, bijdraagt aan een betere relatie met mijn natuurlijke familie.

Je naam Theo was al goddelijk en je hebt nu ook een dharmanaam ontvangen. Kan je de betekenis van je naam uitleggen en wat dat betekent voor je eigen leven?
Phap Xa betekent 'equanimity', wat 'gelijkheid' betekent. Toen Thây de naam gaf, zei hij dat je van iedereen evenveel dient te leren houden. Een mooie, maar geen gemakkelijke naam om waar te maken. Ik zie het als een richting voor mijn leven om van alles om me heen maar ook in mezelf evenveel te houden. Juist in contact met anderen merk je dikwijls welk aspect je irriteert en je dus nog niet van jezelf geaccepteerd hebt. Daarbij heb je dus de sangha hard nodig.

De Nederlandse Sangha in Upper Hamlet:
van links naar rechts Jeroen, Phap Xa, Phap Dung


Foto: Onbekend

Plum Village

Het leven in Plum Village

Vanuit Plum Village beschrijft Sandra Alderden, die daar inmiddels ruim anderhalf jaar woont, haar indrukken over het leven binnen de gemeenschap.

Plum Village, 14 februari 2003

Met een lentezonnetje op mijn gezicht denk ik na over wat te vertellen. Brengt de winterretraite percepties naar boven van drie maanden rust en stilte bij de lezer, dan zal de ervaring van een bezoek aan Plum Village tijdens de winter deze perceptie gemakkelijk doorbreken.

De energie is meer teruggetrokken, meer naar binnen gekeerd. Binnen de sangha, binnen de hamlets en ook binnen onszelf. Maar het is ook een tijd van veel gezelligheid.

Koken voor Vietnamees Nieuwjaar

Foto: Rochelle Griffin



Met drie paar sokken, mutsen, wanten en lange onderbroeken aan, kruipen we met z'n allen om de houtkachels en vieren we kerst, gaan we mediterend het nieuwe jaar in en doen knuffelmeditatie. Wij ontmoeten elkaar elke dag voor een of andere ceremonie, zoals een veertigtal dharmatalks van de kersverse dharmacharya's tijdens de 'Great Ordination Week'. Vieren opnieuw nieuwjaar, maar nu het Vietnamese, we wensen elkaar iets moois toe rechtstreeks vanuit ons hart tijdens het bezoeken van elkaars kamer (tijdens Vietnamees nieuwjaar zijn alle gebouwen open en mogen we alle kamers van de nonnen, monniken en leken bezoeken, dit gaat gepaard met veel liedjes, thee en koek). En we komen bij elkaar voor de ordinatie van achttien nieuwe novices.

Een retraite vol hoogtepunten. Keer op keer word ik diep geraakt door de verschillende ceremonies. De kracht die ervan uitgaat wanneer de hele sangha bij elkaar is en de gewaarwording dat dit al 2500 jaar zo gaat. Hoewel de 'vooruitgang' niet uit het oog wordt verloren. Er kwam een brede glimlach op mijn gezicht toen ik luisterde naar de overdracht van de tien precepten voor de novices. Eén ervan luidde onder

andere de belofte geen elektronische (video) spelletjes te spelen. Ik bedacht me dat deze nog niet zo lang geleden toe moet zijn gevoegd.

De winter brengt ook momenten van rust, wandelmeditaties onder de meest prachtige Zuid-Franse wolkenluchten, dharmadiscussies en prachtige lezingen van Thây. Zijn lezingen zijn altijd inspirerend, maar lijken me extra diep te raken deze winter.

Kortom, een tijd van diepe contemplatie, veel lagen kleren en veel gezelligheid. Het brengt soms wat regen, maar de lucht breekt daarna altijd open en brengt helderheid en zonneschijn met zich mee.

Een lotus voor jullie allemaal!
Sandra

Nieuws uit Plum Village

Het nieuwe monnikengebouw in de Upper Hamlet is in gebruik genomen en zelfs alweer uit zijn jasje gegroeid daar er sinds de laatste ordinatie 14 nieuwe novices zijn bijgekomen in de Upper Hamlet. Een goede reden om de nieuwe aan-de-voet-van-de-berg tempel te openen, waar twintig monniken op 12 februari zijn ingetrokken. Dit is een huis dat Plum Village recentelijk gekocht heeft. Voor degenen die Plum Village kennen: wanneer we wandelmeditatie doen in de Upper Hamlet, helemaal naar achteren naar het bos waar we dan vaak een tijdje zitten en uitkijken over de vallei, dan kun je deze heuvel aflopen en komt dan een prachtig huis tegen. Dit huis is de nieuwe tempel, compleet met een prachtige tuin.

Tai Pei heeft klokkentorens geschonken aan Plum Village en de enorme klokken zijn recentelijk vanuit China aangekomen. In de Upper Hamlet is deze reeds in gebruik genomen. De klokkentoren is nog niet helemaal af, maar we hebben al wel mogen genieten van het diepe vibrerende geluid.

Wandelmeditatie tijdens de winterretraite



Foto: Sandra Alderden

Het Nederlandse front wordt versterkt in Plum Village. Onze Nederlandse aspirant Theo is inmiddels novice Phap Xa, maar er is alweer een nieuwe Nederlandse aspirant. Voor sommigen van jullie ongetwijfeld bekend, want Aemilie woont inmiddels al ruim een jaar in de Lower Hamlet. De zusters geven haar alle ondersteuning in deze stap.

Een bezoek aan Plum Village

Plum Village, opgericht in 1982 door Thich Nhat Hanh, is een boeddhistisch klooster voor monniken en nonnen én een retraitecentrum voor leken, gevestigd in Zuid-Frankrijk. Wie Plum Village wil bezoeken, kan er bijna het hele jaar terecht. Gedurende de loop van het jaar verwelkomt Plum Village duizenden gasten van over de hele wereld. Het klooster bestaat inmiddels uit verschillende vestigingen, de zogenoemde hamlets. Engels, Frans en Vietnamees zijn de hoofdtalen in Plum Village, maar tijdens grote retraites zijn er vertalers die de lezingen van Thây in het Nederlands vertalen.

Als Thich Nhat Hanh aanwezig is, geeft hij twee keer per week een dharmalezing. Tijdens de jaarlijkse zomerretraite (omstreeks half juli – half augustus) en enkele andere retraites is er een speciaal programma, waarin hij vaker een lezing geeft. Als Thich Nhat Hanh niet aanwezig is, worden de lezingen verzorgd door residentiële dharmaleraren of zien we hem op video.

Bezoekers nemen deel aan het dagelijks leven in de gemeenschap. Het normale dagprogramma, op dagen dat er geen lezing is, is (onder voorbehoud) als volgt:

05.00 uur – wakker worden
05.20 uur – lichaamsoefeningen (individueel)
05.45 uur – zitmeditatie/soetrarecitatie
07.30 uur – ontbijt
08.30 uur – werkmeditatie
11.00 uur – loopmeditatie buiten
12.00 uur – lunch en vrije tijd
15.00 uur – dharmadiscussie / andere activiteit of tijd voor individuele oefening of studie
17.00 uur – zitmeditatie en soetrarecitatie
18.30 uur – avondeten en vrije tijd
22.00 uur – bedtijd. Stilte tot de werkmeditatie op de volgende dag.

Elke week is er ook een zogenaamde *lazy day*: een dag zonder programma. Bij de meditatiebeoefening in Plum Village neemt de zitmeditatie geen centrale plaats in. De oefening daar is erop gericht om alles wat we dagelijks doen in volle aandacht te doen. Op die manier kunnen we de hele dag door mediteren: terwijl we eten, lopen, werken en terwijl we samen van een kopje thee genieten. Alle deelnemers worden uitgenodigd zo veel mogelijk aan het hele programma deel te nemen om het oefenen met de sangha en de daaruit ontstane collectieve energie te ervaren. Van gasten wordt ook gevraagd zich zo veel mogelijk aan de Vijf Aandachtsoefeningen te houden en zich te onthouden van roken en het drinken van alcohol en geen vlees of drank mee te nemen op het terrein. Verder worden alle deelnemers uitgenodigd om te helpen met werkzaamheden als koken, schoonmaken en afwassen. Dit wordt gezien als een oefening in meditatie-in-actie.

De zomerretraite

De zomerretraite vindt dit jaar plaats van ongeveer half juli tot half augustus. De minimale verblijfsduur is een week. De kosten zijn ongeveer 200 euro (slaapzaal) à 300 euro (2-persoonskamer) per week. Wie geen week kan blijven, kan aan het weekendprogramma meedoen: vrijdagavond t/m zondagmiddag.

Mannen en paren verblijven in de Upper Hamlet (bij de monniken) en vrouwen en paren in de Lower Hamlet of de New Hamlet (bij de nonnen). In de zomerretraite kunt u uw kinderen meenemen: voor kinderen vanaf zes jaar wordt er een speciaal kinderprogramma verzorgd. Men wordt gevraagd alleen op vrijdag te komen en te vertrekken: op die dagen wordt er vanuit Plum Village voor transport gezorgd van en naar het dichtstbijzijnde treinstation. Dit kost 5 euro. Als u op een andere dag wilt komen of vertrekken, kunt u een taxi bellen. Dit kost ongeveer 25 euro, enkele reis.

Opgave voor een verblijf in Plum Village geschiedt altijd door middel van een inschrijfformulier. Dit kunt u downloaden van de website (www.plumvillage.org) of aanvragen bij de Stichting Leven in Aandacht, Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam. Wilt u meer informatie over Plum Village, dan kunt u bellen met Mathilde Pieneman: 030-220 1995.

Upper Hamlet

(voor mannen en paren)
Le Pey, 24240 Thenac, Frankrijk
Tel: +(33) 5 53 58 48 58
Fax: +(33) 5 53 57 34 43
E-mail : UH-office@plumvillage.org

Lower Hamlet

(voor vrouwen en paren)
Meyrac, 47120 Loubès-Bernac, Frankrijk
Tel.: +(33) 5 53 94 75 40
Fax: +(33) 5 53 94 75 90
E-mail: LH-office@plumvillage.org

New Hamlet

(voor vrouwen en paren)
13 Martineau, 33580 Dieulivol, Frankrijk
Tel.: +(33) 5 56 61 66 88

Op de website www.plumvillage.org (Engelstalig, Franstalig en Vietnamees), vindt u meer informatie over de data van retraites in Plum Village. Thich Nhat Hanh begeleidt gedurende het hele jaar retraites in verschillende delen van de wereld. Zijn reisschema staat ook op de site. Voor actuele informatie over activiteiten in Nederlandstalige sangha's, kunt u terecht op de website van de Stichting Leven in Aandacht: www.aandacht.net.

Om via de *bank* te betalen, moet je naar de bank gaan en een 'Easy Pay'-formulier invullen. Kosten voor een Europese geldtransactie bedragen minimaal 4,50 euro. Om via *giro* te betalen, moet je internationale overschrijvingskaarten bestellen (0800 0400 – het duurt vier tot vijf dagen voordat je ze krijgt), invullen en in de gewone giro-envelop sturen. Kosten zijn nu 7 euro, vanaf 1 juli is het gratis!

Nieuws van het Being Together Initiatief

"What we need are people who are capable of loving, of not taking sides so that they can embrace the whole of reality" Thich Nhat Hanh

Sinds enkele jaren komen Palestijnen en Israëli's in Plum Village bij elkaar in het kader van het Peace Begins with Myself-project. Vorig jaar ontstond in Plum Village het Being Together Initiatief (BTI) met de bedoeling deze ontmoetingsmogelijkheden tussen Israëliërs en Palestijnen uit te breiden met meer gemeenschappelijke acitiviteiten (retraites, elkaar over en weer thuis bezoeken en samen oefenen, adoptie door lokale sangha's, etc.). De hulp van de internationale sangha (en van individuen en lokale sangha's, ook in Nederland) wordt daarbij als onontbeerlijk gevoeld.

Steun kan op veel manieren gegeven worden. Een hele goede mogelijkheid die zich nu voordoet om je betrokkenheid te laten blijken, je ervaring als beoefenaar te delen en je vermogen in te zetten om 'boven' of liever 'buiten' de partijen te staan, is een bezoek aan Israël in juni. In het bestuur van de Stichting Leven in Aandacht is gesproken over de mogelijkheid het BTI financieel te ondersteunen. Wellicht is het mogelijk dat te doen door enkele mensen uit Nederland of België 'uit te zenden', zodat de kosten minder of geen bezwaar hoeven te vormen.

BEING TOGETHER
Israel, June 7 - 23, 2003
"Be a Lotus in a Sea of Fire"

The Israeli and Palestinian Sanghas invite the International Mindfulness Community to an **ENGAGED RETREAT**, guided by senior Dharma Teachers, monks and nuns.

The program includes a 5 Day Mindfulness Retreat with Deep Listening sessions, sharing the daily life with Israelis and Palestinians, meeting different aspects of the Israeli-Palestinian conflict, and a 2-day event of Reconciliation and Beginning Anew.

Korte toelichting:
Het programma bestaat uit drie delen (waaraan natuurlijk ook los van elkaar deelgenomen kan worden):

- **9-14 juni: 6-daagse retraite,** plaats: Givat Haviva, op het platteland, dichtbij natuur, dichtbij Joodse en Arabische dorpen.
- **15-18 juni: bezoeken/ontmoeten/gastvrijheid**, twee opties: a. bij mensen thuis logeren en uitwisselen; b. meedoen met bezoeken aan o.a. Joods/Arabische dorpen, spirituele en religieuze leiders, slachtoffers, families.
- **19-21 juni: 'BT-event'**, retraite met accent op multi-culturele ontmoeting, bedoeld voor veel deelnemers uit alle sociale en ethnische groeperingen.

Vanuit Plum Village zullen ongeveer twaalf kloosterlingen aanwezig zijn.

Jan Boswijk, True Vehicle of Peace
tel. 0418-561 660
e-mail: boswijk@dds.nl
website: www.beingtogether.org



Anne van Werven is 11 jaar. Ze is al een aantal keren met haar Vietnamese moeder in Plum Village geweest. In groep 8 heeft ze een scriptie gemaakt over Thich Nhat Hanh, met daarin vier lesverhalen. Dit zijn verhalen die Thây vaak aan de kinderen verteld heeft. Thây wordt door de Vietnamese kinderen 'Su Ong' genoemd. Hier volgen twee van Anne's verhalen. Twee andere verhalen stonden eerder al in klankschaal *15.*

De zoon van de Boeddha

In de zomerretraite 1999 zei Su Ong tegen de kinderen tijdens een lezing: 'Vroeger loog Rahula, de zoon van Boeddha, veel. Je durft niet de waarheid te vertellen omdat je bang bent voor straf of dat je ouders boos op jou worden. Daarom vertel je smoesjes achter elkaar, je verzint smoesje na smoesje, uiteindelijk heeft men toch door dat je liegt.

Boeddha wilde op een dag een les aan zijn zoon geven. Na een lange meditatiedag kwam Boeddha thuis. Rahula bracht een teiltje water voor hem om zijn voeten te wassen. Na het wassen vroeg Boeddha aan Rahula: 'Kan je dit water drinken?' tot de verbazing van zijn zoon. Deze antwoordde: 'Het water is niet meer te drinken omdat u uw voeten daarnet erin heeft gewassen.' Boeddha zei: 'Dat heb je goed gezien! Het is hetzelfde als je liegt, dan vertrouwen de mensen je niet meer, je bent dan niet meer puur zoals dit water.

Een klein hart en een groot hart

Thich Nhat Hanh vertelt: 'Ieder hart van mensen heeft een eigen maat'. Het is te vergelijken met een beker of glas waar je water in kan schenken. Als je beker of glas nog klein is en je wilt er veel water in schenken, dan loopt het over. Net als bijvoorbeeld iemand je pest of plaagt, dan kan je beledigd worden. Omdat je hart nog te klein is, kan je geen begrip voor die persoon hebben. Als je hart groter is, dan heb je begrip voor die persoon, en hoef je niet boos of beledigd te zijn.


illustratie: Françoise Pottier

Vraag en antwoord met Thây

Tijdens de zomerretraite zijn er altijd veel kinderen in Plum Village. Thich Nhat Hanh geeft volwassenen en kinderen vaak de gelegenheid om vragen te stellen. Hieronder een paar vragen die kinderen aan hem stelden in de zomerretraite van 2002.

Hoe kan ik een boeddha worden?

Thây: Dat is gemakkelijk, een boeddha is iemand die aandachtig is. Als je in aandacht eet, in aandacht loopt, je tanden in aandacht poetst, als je alles aandachtig doet, dan ben je een boeddha. Ik denk dat je soms aandachtig bent: je bent al een deeltijdboeddha. Als je oefent om de hele tijd aandachtig te zijn, zul je een voltijdboeddha worden. Het is niet zo moeilijk.

Hoeveel boeddha's zijn er?

Thây: Volgens de boeddha Shakyamuni zijn er zo veel boeddha's dat je ze niet kunt tellen, je kunt geen rekenkunde gebruiken om ze te tellen. We zeggen wel eens dat er net zo veel boeddha's zijn als er zand is in de rivier de Ganges. Als je wel eens in India bent geweest en naar de Ganges bent gegaan, dan zie je dat daar veel zand is. Elk zandkorreltje is een boeddha. Het aantal boeddha's kan groter zijn dan het aantal zandkorrels in de Ganges.

Elk mens kan een boeddha worden en de Boeddha zei dat zelfs dieren, groenten en mineralen op het pad van de evolutie zijn en dat zij ook boeddha's kunnen worden. Daarom heeft iedereen volgens de Lotus Soetra boeddha-natuur. Dat betekent de mogelijkheid om boeddha te worden. Niet alleen mensen hebben boeddha-natuur, maar ook honden, katten, vogels, olijfbomen en rotsen: zij hebben allemaal boeddha-natuur. Het antwoord is dus dat je geen rekenkunde kunt gebruiken om het aantal boeddha's te tellen in het verleden, het heden en de toekomst.



Mindfulness Bell Archives

Wil jij ook iets schrijven voor *De klankschaal*? Of een tekening opsturen? In de volgende *klankschaal* willen we graag aandacht besteden aan het onderwerp 'liefdevol spreken en aandachtig luisteren'. Maar als je iets wilt schrijven over een ander onderwerp, zijn we daar ook erg blij mee. Je kunt je kopij opsturen aan het redactieadres: Redactie klankschaal, Saenredamstraat 75, 2021 ZP Haarlem of per e-mail aan: angeniet@kleincanada.org.

Boekennieuws



Nieuwe boeken van Thich Nhat Hanh die bij de Stichting Vrede Leven te bestellen zijn:

Under the rose apple tree
Het derde boek in de serie voor kinderen. Dit boekje bevat lessen voor het hele gezin, zoals oefeningen om boosheid te transformeren. Het bevat onder meer instructies om de bel uit te nodigen en om te mediteren.
11 euro / 50 blz

My master's robe
Memories of a novice monk
Dit boek geeft een beeld van het leven van Thich Nhat Hanh als jonge monnik en zijn ervaringen in de verschrikkingen van de Vietnamoorlog.
11 euro / 100 blz

Friends on the path
Living spiritual communities
Edited by Jack Lawlor
In dit boek benadrukt Thich Nhat Hanh het belang van de steun en de bemoediging van een spirituele gemeenschap (sangha) op ieders spirituele pad. Het bevat bijdragen van dharmaleraren en sanghaleden vanuit de hele wereld en het geeft adviezen over hoe een sangha opgebouwd kan worden.
22 euro / 312 blz

I have arrived, I am home
Celebrating twenty years of Plum Village life
In dit aangrijpende boek over de opbouw en voortgang van een levendige, multiculturele meditatiegemeenschap horen wij de stemmen van kinderen, oorlogsveteranen, gevangenen, sociaal werkers in Vietnam, Israëliërs en Palestijnen, Westerse en Aziatische monniken, nonnen en leken. In de bijdragen wordt open en met humor gesproken over de moeilijkheden en de levenslessen van het spirituele pad. Aangevuld met gedichten, liederen, korte verhalen en vele illustraties en foto's.
30 euro / 250 blz

Thich Nhat Hanh, The joy of full consciousness
Jean-Pierre and Rachel Carter
Een verslag van twee Franse journalisten over het dagelijks leven, de lezingen, de ceremonies en de vraag- en antwoordsessies in Plum Village.
14 euro /150 blz

Omarm je woede (vertaling van *Anger*)
Thich Nhat Hanh nodigt zijn lezers uit om op een andere wijze dan gebruikelijk met boosheid om te gaan. Als geen ander is hij daarbij in staat complexe samenhangen eenvoudig en helder te verwoorden. Hij stelt dat woede

uiteindelijk neerkomt op een intensieve vorm van lijden en dat het onze verantwoordelijkheid is het eigen lijden te verlichten, niet door verstorende emoties te bestrijden of te onderdrukken, noch door ze onbegrensd te uiten, maar door onze basishouding door middel van aandacht te veranderen. Hij legt daarbij de nadruk op de wezenlijke onderlinge afhankelijkheid van alles en iedereen, en leert ons hoe wij de ander kunnen helpen door 'diep luisteren'. Een inspirerend boek vol praktische aanwijzingen en toepasbaar op alle terreinen van het leven: werk, familie, relaties en maatschappelijke problemen. 18,95euro / 225 blz

Er zijn nog twee andere nieuwe boeken:
- Thich Nhat Hanh: ***No death, no fear***
- Robert H. King: ***Thomas Merton and Thich Nhat Hanh; Engaged spirituality in an age of globalization***

Wij wachten met het bestellen van deze twee boeken tot ze in paperback uitgegeven worden. Wilt u ze zelf eerder bestellen, dan kan dat via www.parallax.org

De volgende boeken uit de voorraad kunt u met korting aanschaffen:

Vredelevend (oude druk) met illustraties — 7,50 euro

Interbeing. 14 Guidelines on Engaged Buddhism (oude druk) — 5 euro

Going Home. Jesus and Buddha as brothers (gebonden) — 15 euro

Living Buddha, living Christ (gebonden) — 15 euro

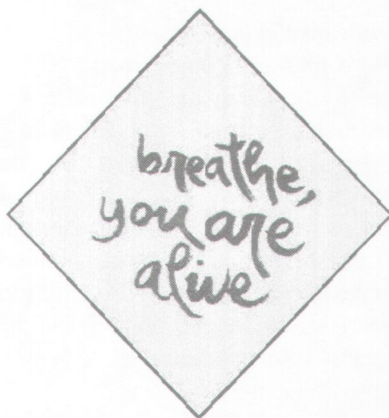
Fragrant palm leaves (gebonden) — 15 euro

Wilt u deze of andere boeken uit de voorraad bestellen dan kan dat bij:

Stichting Vrede Leven
Willy Bijl
Irenestraat 14
1741CS Schagen
tel. 0224-298 695
e-mail: willy.bijl@wanadoo.nl

Verzendkosten
Per boek: 2 euro. Voor drie boeken of meer (tot 5 kilo): 5,25 euro. Het is dus voordeliger om meerdere boeken tegelijk te bestellen. Verzendkosten buiten Europa op aanvraag.

Een overzicht van alle boeken van Thich Nhat Hanh vindt u op de website van de Stichting Leven in Aandacht: www.aandacht.net.



Steun aan projecten

De Nederlandstalige Sangha ondersteunt een aantal projecten die vanuit Plum Village of in overleg met de Sangha in Plum Village zijn opgezet. Bijdragen die voor deze projecten worden overgemaakt, komen geheel ten goede aan de projecten: er wordt geen geld achtergehouden voor administratieve kosten of personele kosten.

Dag van Aandacht in Israël

De deelnemers aan het 'Peace Begins With Myself' initiatief, een gemengde groep van Israëliërs en Palestijnen, komen twee keer per jaar samen in Plum Village. Samen met de gemeenschap daar beoefenen ze het leven in aandacht, en ontwikkelen ze gereedschappen voor vreedzame verzoening. Hun activiteiten gaan door als ze terugkeren naar huis, ondanks de vele obstakels waarmee ze in een oorlogssituatie geconfronteerd worden. Het bijeenhouden van een gemengde groep kent zijn eigen uit-dagingen: voor Palestijnen van de Westelijke Jordaanoever is het extreem moeilijk om Israël binnen te komen langs de ontelbare checkpoints, en als het ze al lukt, lopen ze ook nog eens het risico gearresteerd te worden. Voor de joodse mensen in de groep is het ook gevaarlijk en vaak zelfs onmogelijk om naar de Westelijke Jordaanoever te gaan.

Ondanks alles, met doorzettingsvermogen en toewijding, lukt het de groepen toch regelmatig Dagen van Aandacht te organiseren. Hier volgt een verslag van één zo'n dag afgelopen december.

Op 14 december 2002, sabbat, kwamen we met een twintigtal mensen bijeen, oude en nieuwe vrienden, Palestijnen en Israëliërs vanuit verschillende gebieden in Israël, voor een 'Dag van Aandacht' in Jeruzalem. We kwamen bijeen in een oud gebouw dat gebruikt wordt als *beit midrash,* een school voor joodse studies. Omdat het in een joodse buurt was, gingen en kwamen mensen om ons heen naar en van sabbatsdiensten en hoorden we sabbatsliederen door de ramen. Het was een zonnige winterdag. We deden gezamenlijk zit- en loopmeditatie in een zonnig parkje in de buurt, nuttigden in stilte een vegetarische maaltijd (door ons allen bereid) en we oefenden om met volle aandacht te luisteren en liefdevol te spreken. Er werd zowel Arabisch als Hebreeuws en soms ook een beetje Engels gesproken. Het was fijn om je in je moedertaal te kunnen uitdrukken en daarmee geef je elkaar ook meer begrip voor de eigen cultuur.

Het thema van de dag was: Geluk. Door gezamenlijk in contact te komen met de elementen die onze levens voeden, die vaak zo simpel en zo direct voorhanden zijn, en ook door stilte toe te laten in onszelf, waren wij in staat om een gevoel van vreugde in het huidige moment te laten opbloeien. We konden gelukkig zijn in elkaars nabijheid. We konden zien dat degene die vijanden worden genoemd gelukkig worden van

dezelfde dingen als wij en ook samen kunnen komen en elkaar gelukkig kunnen maken.

Terwijl we praatten over geluk was pijn niet afwezig. Door geluk aan te raken konden we ook lijden omarmen. We zagen dat geluk alleen kan bestaan als we zowel de pijn als het geluk kunnen omarmen. Terwijl we in kalmte bij elkaar zaten, konden we niet vergeten dat haat en geweld iedere dag om ons heen en in onszelf aanwezig zijn. Terwijl in ons vaderland de zaden van oorlog iedere dag water krijgen, vergt het helderheid, kalmte, broederschap, zusterschap, verbondenheid en volharding om de zaden van vrede te voeden. Deze elementen trachten we iedere maand in onze bijeenkomsten te cultiveren. Ons vertrouwen is nog steeds een beetje aarzelend, ons voornemen om ons in te zetten is nog fragiel.

Terwijl we aan de ene kant het nodig hebben de zaden van geluk te verzorgen, is het ook nodig om onze littekens en wonden op een helende manier onder ogen te zien. We hebben een grote behoefte om een veilige omgeving voor onszelf te creëren, vanuit een gezamenlijke stilte en waarin we ons lijden kunnen delen en waarin we meer begrip kunnen opbrengen voor onszelf en voor anderen. De rust vinden in onszelf is een start maar het is nog niet genoeg. We moeten ons realiseren dat wij tijdens een oorlog anders kunnen reageren, zodat wij hoop kunnen opbrengen en wij in staat zijn ieder moment van ons leven vrede 'zijn' te beoefenen. Omdat wij zo overmand zijn door geweld hebben we wellicht hulp van buiten nodig om te kunnen kalmeren en om onze angst te bedaren.

Hagit Harmon, Israël

Leden van de Palestijns-Israëlische Sangha



foto: onbekend

Dankzij jullie giften kon de groep afgelopen februari in Plum Village samenkomen. Met jullie blijvende steun kan de aanwezigheid van nieuwe deelnemers tijdens de zomerretraite worden ondersteund.

Je kunt je donatie overmaken op rekeningnummer: 68 39 039, Stichting Leven in Aandacht, Amsterdam (voor Nederland) of 833-4629894-51, Hokiviet, Van Schoonbekestraat 39 2018 Antwerpen (voor België) o.v.v. 'Peace begins with myself'.

De Palestijns-Israëlische sangha is erg dankbaar voor jullie steun!

Het project 'Peace begins with myself' is opgezet op initiatief van Thich Nhat Hanh. Een gemengde groep van Israëliërs en Palestijnen oefent in Plum Village gedurende twee weken met elkaar. De eerste week oefent elke deelnemer samen met de internationale gemeenschap om vrede in zichzelf te herstellen. Gedurende de tweede week vinden er aparte bijeenkomsten plaats met de gemengde groep. In die bijeenkomsten luisteren Palestijnen en Israëliërs in aandacht naar elkaar, om te proberen elkaars lijden te begrijpen en hun pijn en wantrouwen ten opzichte van elkaar te transformeren, zodat zij thuis de dialoog en het samen beoefenen van aandachtig leven kunnen voortzetten. Voor meer informatie, zie de website www.peacebegins.org.

Projecten vanuit België

Vanaf 1995 hebben wij de Vietnamprojecten van Thây en Zuster Chân Không gesteund. Ieder jaar neem ik daarover contact op met Plum Village. Tijdens mijn verblijf in januari jl. ontving ik van Zuster Elisabeth, die deze projecten volgt, een aantal ontroerende kindertekeningen. Wij hebben de bedoeling deze te bezorgen aan onze donateurs die al jaren trouw hun engagement bevestigen, met hun financiële bijdrage. Heel concreet kan onze steun gaan naar drie projecten:
Project I: Liefdevolle opvang van kindjes met één voedzame maaltijd per dag en onderricht door bekwame leerkrachten. *60 euro per jaar, per kindje.*
Project II: Een bijdrage aan het salaris van een geëngageerde leerkracht, die voor de opvang van de kindjes zorgt. *222 euro per jaar.*
Project III: Voedselvoorziening voor keukenhulpjes. *36 euro per jaar*

In 2002 mochten wij een adoptie ontvangen voor 138 kinderen, 12 leerkrachten en 6 keukenhulpjes.

Peace Begins with Myself
Vorige zomer ben ik getuige geweest van de diepe wonden die geheeld moeten worden als gevolg van de situatie in Israël en Palestina. Door de steun van de vreedzame Gemeenschap van Thây kunnen de deelnemers aan de Palestijns-Israëlische groep naar elkaar luisteren en met elkaar spreken. Hun getuigenissen waren heel emotioneel. Maar allen zijn vastbesloten thuis de

dialoog van verzoening en het samen beoefenen van aandachtig leven, voort te zetten.

Ook dit jaar komen er groepen naar Plum Village om te leren dit proces van verzoening aan te vangen. Voor dit initiatief vragen wij steun voor hen die de kosten niet alleen kunnen dragen.

Voor het vredesproject Israël-Palestina ontvingen wij 1900 euro. Wij danken alle donateurs van harte!

Het geschonken geld komt integraal terecht bij deze projecten, door de goede zorgen van Thây en zijn Gemeenschap.

Alle giften kunnen overgemaakt worden op rekening nr. 833-4629894-51 van Hokiviet, Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen.

Odette Bauweleers
sangha Antwerpen



illustratie: Françoise Pottier

Vietnamprojecten vanuit Nederland

Financiële adoptie

Via het financiële adoptieproject voor kinderen en studenten, opgezet door Thich Nhat Hanh en zuster Chân Không, worden, waar mogelijk, de armste kinderen en studenten financieel gesteund. Al vanaf 5 euro per maand is het mogelijk twee kinderen en één student te helpen ondersteunen. Het geld wordt bij de armste kinderen besteed aan één maaltijd plus twee bekers sojamelk per dag, en verder aan boeken, schriften en pennen. Verder worden de kinderen en studenten met deze hulp in staat gesteld om naar school te gaan, een opleiding te gaan doen en zo op den duur financieel onafhankelijk te worden.

De sociaal werkers, monniken en nonnen in Vietnam kijken elke maand opnieuw waar het geld het meeste nodig is en wie ervoor in aanmerking komt. Zo komt het altijd terecht op de plek waar het het meeste nodig is, en niet automatisch bij dezelfde kinderen/studenten die misschien de ene maand meer of minder nodig hebben dan de andere.

Bedankbriefjes Vietnamese kinderen en scholieren

Truong Thi Dieu De, onze Vietnamees-Nederlandse sanghagenoot, heeft een vertaling gemaakt van enkele bedankbriefjes van Vietnamese kinderen en studenten die via zuster Chân Không uit Plum Village bij de Stichting terecht zijn gekomen. De ondersteunde kinderen en studenten wonen voornamelijk in

Vinh Long, Can Tho en in de omgeving van Tam Binh, Tra ôn, Thanh An. Dit zijn vrij afgelegen plaatsen op het platteland. Een groepje middelbare scholieren schreef het volgende:

Lieve donateur, ooms en tantes,

Wij zijn leerlingen van de middelbare scholen in de streek Trà Côn, Vinh Long in de Mekong Delta, Vietnam. Wij hebben het studiegeld dat u aan ons hebt gegeven ontvangen.

Het bedrag is besteed aan boeken, schriften, pennen en potloden. Wij waarderen uw aandacht en inzet voor ons.

Wij komen uit arme gezinnen en willen graag leren. Met uw steun kunnen wij leren. Onze familie heeft nu minder zorgen om studiegeld. Wij zijn gemotiveerd om door te zetten, goede leerresultaten te boeken om uw aandacht en steun te verdienen. Wij hebben een goede mededeling aan u: wij hebben ruim voldoende cijfers en worden gekozen als de beste leerlingen van onze klas dankzij uw hulp.

Hartelijk dank en vriendelijke groetjes uit Vietnam.

Mindful movements in Plum Village



Foto: Rochelle Griffin

Algemene Vietnamprojecten

Als u zich niet speciaal wilt opgeven voor financiële adoptie, kunt u ook met een algemene gift de bovengenoemde Vietnamprojecten ondersteunen. U kunt dit doen door een bijdrage te storten op giro 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht, Amsterdam, onder vermelding van: Vietnamprojecten Algemeen. U kunt ook via een periodieke overschrijvingskaart (bij voorbeeld van de giro) regelmatig geld overmaken voor de projecten. Het geld komt dan onder meer ten goede aan:

- onderwijs en voedsel voor kinderen
- bouwen van scholen
- bruggetjes om scholen voor kinderen bereikbaar te maken.
- opbouwwerk om de boeren te helpen op eigen kracht tot een minimaal vereiste levensstandaard te komen en hun hele levenswijze te verbeteren.
- opvang voor kinderen in grote steden
- mobiele medische teams
- hulp aan lepralijders
- noodhulp, onder meer bij overstromingen
- sponsoring van leerkrachten en keukenhulpjes

Voor meer informatie over financiële adoptie of de algemene Vietnamprojecten, kunt u contact opnemen met Heleen Verleur, heleenv@xs4all.nl of 020–625 0735.

Oproepjes

Vegetarische koks gezocht

Stichting Vuurvlinder zoekt ervaren vegetarische kok(s) om te koken voor groepen van 10 tot 20 personen tijdens 3-, 4- of 5-daagse retraites en workshops. Informatie? Bel Rochelle Griffin 0487-573 315 (werkdagen 9 - 10 uur), e-mail: vuur.vlinder@worldonline.nl.

Centrum voor Leven in Aandacht te huur

Het Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam (vlakbij het Surinameplein) is per dagdeel te huur voor 27,50 euro per dagdeel. Er zijn twee ruimtes: een voorruimte met een eenvoudig keukentje, en een (kleine) meditatieruimte ('zitruimte') voor ongeveer 15 mensen. De ruimte is geschikt voor meditatie, therapiesessies, gespreksgroepen en andere activiteiten die passen bij de sfeer van aandacht die we in het centrum willen scheppen. Info bij Eveline Beumkes, 020-616 4943.

Carpoolen

Ik probeer vraag en aanbod bij elkaar te brengen voor mensen die naar en van Plum Village reizen. Meld je aan! Tot nu toe hebben zich vooral mensen gemeld die graag met iemand mee willen rijden, dus, autobezitters die richting Plum Village rijden: ook voor jullie is deze carpool-organisatie bedoeld. En bedenk: je kan degene die met je meerijdt vragen de kosten met je te delen. Voor meer informatie: Jaap van der Laan, 0521-514 937, e-mail: jjep.van.der.laan@hetnet.nl.

Zen-meditatiegroepje in de traditie van Thich Nhat Hanh

Ik wil graag met enkele mensen een groep(je) opzetten dat tezamen mediteert en daarmee de meditatie verdiept. Ik werk vanuit de traditie van Thich Nhat Hanh, maar dit sluit andere tradities niet uit.

Thich Nhat Hanh schrijft in zijn boek over gezamenlijk mediteren (*Friends on the path*, Parallax Press):.... 'a place to practice for the transformation and the healing of self and society'.

Doel van het nieuwe groepje is gezamenlijk mediteren en bestuderen van de aandachtige manier van leven, eigen aan zen-boeddhisme.

Wekelijks programma: zit- en loopmeditatie, uitwisseling van een inspirerende tekst (of een stukje tape, video e.d.); uitwisseling van eigen ervaringen; afsluiting met thee. Voor mensen met wel en geen ervaring. Tijdstip: van 19.00-21.00 te Utrecht op een vaste avond in de week. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Voor inlichtingen: Bert van Hees 030-242 3296, e-mail: gbvanhees@wanadoo.nl.

Woonruimte

In een mooi pand in Amsterdam ZO komen deze zomer een paar ruime eenheden (ong. 35 m2) vrij. Je deelt keuken en douche met één persoon. Belangstelling? Voor meer informatie bel of mail mij. Evelyn van de Veen 020-699 0351 email: evdv@mail.com

Activiteiten in de geest van Thich Nhat Hanh

Spreken en luisteren vanuit het ademen

Weekend in aandacht 24/25 mei in Amsterdam

Als vervolg op en als afsluiting van de landelijke studiegroep 'de Vijf Aandachtsoefeningen' bieden de leden van die groep onder leiding van Madelon Hooykaas (lid van de Orde van Interzijn) een weekend in aandacht in het Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam.

Dit weekend staat open voor iedereen die de Vijf Aandachtsoefeningen formeel beloofd heeft (of van plan is dit commitment in de komende maanden in acht te zullen nemen). Alle Aandachtsoefeningen zullen aan de orde komen. Tevens wordt elke Aandachtsoefening ingeleid door een van de leden van de studiegroep.

Om ons te helpen om werkelijk vanuit onze aandacht aanwezig te zijn tijdens het spreken en het luisteren, staat de aandacht voor het ademen mede centraal.

Bij goed weer zullen we zatermiddag naar Wijk aan Zee gaan om een 'luister'sculptuur van Stansfield/Hooykaas te ervaren, gevolgd door een loopmeditatie in de duinen.

Tijd: zaterdag 24 mei van 10.30-22.00 uur en zondag 25 mei van 10.30-16.00 uur.
Plaats: Centrum voor Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66, 1058 CW Amsterdam.
Kosten: De voorlopige geschatte kosten voor het hele weekend bedragen 25 euro.

Voor thee en koffie en soep wordt gezorgd en op zaterdagavond wordt een eenvoudige vegetarische maaltijd geserveerd. Graag zelf iets meenemen voor de beide lunches. In overleg kan een logeerplek in Amsterdam bij een van de leden van de werkgroep worden geregeld. Maximum aantal deelnemers: 15 personen.
Opgave en info: Carolien Balt tel: 023-551 5922, e-mail: carolien.balt@ 12move.nl

Meditatief wandelen

Zondag 25 mei
Zondag 22 juni

Vanaf station Zandvoort wandelen we langs het strand en door de duinen – deels in stilte en in loopmeditatietempo. Ervaring is niet nodig, uitleg over loopmeditatie wordt onderweg gegeven (zie ook *Wandelen in vreugde* door Thich Nhat Hanh). Middagprogramma: lunch in aandacht, meditatieve ontspanningsoefening en zingen. Graag zelf een lunchpakket meenemen. Een vervangende locatie voor de Tiltenberg wordt nog gezocht.In verband met de organisatie graag vooraf opgeven bij Eveline Beumkes, 020–616 4943.
Tijd: 9.45 (vertrek station Zandvoort) – 17.00 uur.
Kosten: 12 euro, 16 euro of 20 euro, naar draagkracht.

Stichting Vuurvlinder / Aandachtstrainingen 2003

9 - 11 mei / Tuning the Heart of the Healer, A Psycho/Spiritual Approach

(Engelstalig met vertaling in het Nederlands)

Een uitnodiging om ons te herinneren aan de 'kern van ons zijn'. Met meditatieve dans, aandachtstraining, geleide meditatie, zang en delen zullen wij ons hart openstellen en ons instrument 'stemmen'. De focus is op het aanraken van vreugde van binnenuit in verband met ons werk met het lijden. Toepasselijk voor vrijwilligers en professionele zorgverleners.

12 - 15 juni / Stoppen, Rusten & Helen

De oefening van 'samanth' is de oefening van niets doen. Alleen ons lichaam en onze geest toe te staan te rusten.

Thich Nhat Hanh

Het is niet gemakkelijk om te stoppen, omdat rennen en werken een gewoonte is van ons lichaam en onze geest. In deze retraite oefenen wij in het 'hier en nu' aanwezig zijn in het praktische alledaagse leven.

In ons dagelijks leven zijn wij vaak druk bezig en in een zekere zin geïsoleerd, als individuen, zonder ons bewust te zijn van de grotere stroom van het leven. In de westerse maatschappij wordt deze houding gewaardeerd. Maar al te vaak verliezen wij hierdoor het contact met het diepere niveau in onszelf en ook met andere mensen. Deze retraites bieden de mogelijkheid om het contact met dit deel van onszelf en met anderen te vernieuwen en hierdoor de balans in ons eigen leven te versterken. Wij zullen oefenen met de vele praktische methodes, aangeboden door Thich Nhat Hanh, die ons helpen om de balans te herstellen en te helen, zodanig dat wij ons leven met meer kwaliteit en verdieping kunnen ervaren. Wij zullen meer verbinding, begrip en compassie ontdekken voor onszelf en voor anderen.

Wij zullen oefenen in verschillende methodes van 'Leven in Aandacht': stiltemeditatie, geleide meditatie, bewust bewegen (yoga, wandelen), evenals met aandacht eten, thee drinken, zingen en delen (uitwisselen) met elkaar, waarbij diep luisteren en aandachtig spreken worden geoefend. Ook het samen in aandacht werken aan huishoudelijke taken is een onderdeel van de praktische oefening. Het grootste deel van de retraite zal in stilte zijn, evenals een deel van iedere maaltijd. 's Morgens zal er een korte inleiding worden gehouden met gelegenheid om vragen te stellen. 's Middags is er gelegenheid om in subgroepen meer persoonlijk ieders proces uit te diepen. Op verzoek kan er een kort individueel onderhoud met de begeleider(s) worden afgesproken

De dagorde is vrij strak en de tijden zijn precies, de ene activiteit sluit vloeiend aan op de andere. Dit kan wel even wennen zijn, maar het is onze ervaring dat je jezelf na een dag juist zeer gedragen gaat voelen door het ritme van het programma. Wij gaan ervan uit dat de deelnemers bereid zijn om aan alle activiteiten deel te nemen.

Begeleiding
Rochelle Griffin zal de retraites begeleiden. Rochelle heeft sinds 1982 ervaring met stiltemeditatie. Sinds 1996 is zij leerling van Thich Nhat Hanh, en lid van de kerngemeenschap de Orde van Interzijn. De mei-training wordt mede begeleid door dr. Tom Holmes, psycholoog en psychotherapeut (USA), initiatiefnemer van een holistisch gezondheidscentrum en hospice-zorgcentrum, lid van de Orde van Interzijn.

Plaats en tijd
Vuurvlinder Centrum te Heerewaarden (vlakbij Zaltbommel). De kamers worden gedeeld en de maaltijden zijn lacto-vegetarisch. Aankomst donderdag, vanaf 16 uur, de avondmaaltijd is om 18 uur. Vertrek op zondag omstreeks 17 uur.

Kosten
Naar draagkracht: 200 euro, 230 euro of 250 euro (volpension en gedeelde kamers). Betaling vooraf aan Stichting Vuurvlinder o.v.v. 'retraite & datum'. RABO bank 37.43.59.563 of Postbank 306959 t.n.v. Stichting Vuurvlinder te Heerewaarden. De opbrengst van de weekeinden is bestemd voor het Thuy Bieu Village Project in Vietnam, waardoor kinderen die gehandicapt zijn geboren als gevolg van ontbladeringsmiddelen uit de Vietnamoorlog, een operatie, revalidatie en scholing kunnen krijgen, zodat zij een zelfstandiger leven kunnen leiden.

Informatie en aanmelding
Aanmelding: schrijf een briefje aan Rochelle Griffin, met iets over je ervaring met meditatie en wat je hoopt te vinden in de retraite. Schrijf 'Vertrouwelijk' op de envelop. Stuur dit aan het onderstaande adres. Daarna ontvang je een bevestigingsbrief. Je plaats is pas definitief gereserveerd na ontvangst van je betaling. Het aantal deelnemers is minimaal 10, maximaal 15 personen. Vroegtijdige aanmelding wordt aanbevolen vanwege het beperkte aantal plaatsen. Informatie is verkrijgbaar bij: Stichting Vuurvlinder 0487-573 315 (9.00 – 10.00 uur, op werkdagen), Hogestraat 30, 6624 BB Heerewaarden, e-mail: vuur.vlinder@worldonline.nl.


Foto: Look Hulshoff Pol

In België

Dagen van Bewuste Aandacht in Antwerpen

De Sangha 'Leven in Aandacht België' is een groep van mensen die de boodschap van Thich Nhât Hanh in praktijk trachten te brengen, met een grote openheid naar de eigen tradities. De kern van deze boodschap is heel eenvoudig: 'leven met bewuste aandacht, aanwezig zijn in het hier en nu'. Op de eerste zondag van de maand houden wij een dag van 'Bewuste Aandacht'. Door het onderricht van Thây maken wij kennis met de eeuwenoude traditie van het boeddhisme en eveneens met onze eigen tradities. Tijdens onze Sangha-bijeenkomsten doen wij dingen die wij thuis ook doen, zoals ademen, lopen, zitten, praten, zingen eten, afwassen enz. Maar op onze bijeenkomsten ondersteunen en helpen wij mekaar om alles met volle aandacht te doen. Wij zijn ons bewust van wat wij doen. Wij bevragen ook onze eigen ervaringen en omstandigheden tegen de achtergrond van Thây's onderricht in een atmosfeer van respect, begrip en mededogen. Wij leren met bewuste aandacht zorg te dragen voor onszelf en voor mekaar.

Plaats: Van Schoonbekestraat 39

Data: 4 mei, 1 juni, 7 sept., 5 okt., 2 nov., 7 dec. van 10.15 – 16.00 uur

Kosten: 3 euro

Meebrengen: vegetarisch lunchpakket, (er wordt gezorgd voor dranken) meditatiekussen of bankje, dekentje en binnenhuispantoffels.

Info: Odette Bauweleers, tel. 03-257 2598

Lokale sangha's

Gent

Om de twee weken een zondagochtend van 10.00 –12.00 uur: samenkomst in meditatie en mindfulness.

Info: Wei Wun Yu, tel. 09-233 0155

Lembeek

Op dinsdagavond, van 20.00 – 21.00 uur, meditatiebijeenkomst.

Info: Martine en Karel de Geest, tel. 02-361 1337

Leuven

Meditatiebijeenkomsten.

Info: Lut Peeters, tel. 016-609 634



Foto: Look Hulshoff Pol

Redactie

Jane Hulshoff Pol, Angeniet Kam, Françoise Pottier, Evelyn van de Veen

Vaste medewerkers

Sandra Alderden (Plum Village nieuws), Odette Bauweleers (Vietnamprojecten België), Willy Bijl (boekennieuws), Heleen Verleur (Vietnamprojecten Nederland), Jan Boswijk (Being Together nieuws), Françoise Pottier (vormgeving)

Medewerkers aan dit nummer

Peer van den Hoven, Marjolijn van Leeuwen, Margriet Versteeg (vertaling) en Look Hulshoff Pol (foto's).

Redactieadres

Redactie *klankschaal*/Kinderklank
Saenredamstraat 75
2021 ZP Haarlem
E-mail: angeniet@kleincanada.org

Abonnementenadministratie

Françoise Pottier
Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
E-mail: info@aandacht.nl

Abonnement *klankschaal/klankbel* en donaties (Nederland)

De *klankschaal* en de *klankbel* verschijnen beide tweemaal per jaar. Een abonnement kost 6 euro per kalenderjaar. Wie de stichting Leven in Aandacht wil steunen, kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van ten minste 15 euro wordt u donateur van de stichting. Donateurs ontvangen *De klankschaal* en *De klankbel* gratis.

Bijdragen kunt u overmaken op gironummer 6839039, ten name van Stichting Leven in Aandacht.

Abonnement *klankschaal/klankbel* en donaties (andere landen)

Abonnees in België (en andere verre landen) betalen iets meer, gezien de hogere portokosten: een abonnement kost 7 euro. Belgen kunnen dit overmaken op rekeningnummer 833-5305149-89, ten name van Leven in Aandacht België, Van Schoonbeekestraat 39, 2018 Antwerpen.

Boeken bestellen

Boeken van Thich Nhat Hanh kunt u bestellen bij Stichting Vrede Leven, p/a Willy Bijl, Irenestraat 14, 1741 CS Schagen; e-mail: willy.bijl@wanadoo.nl; tel: 0224-298 659 (zie verder p. 39). Op de website www.aandacht.net staat een overzicht van alle Nederlandstalige boeken van Thich Nhat Hanh.

Verschijningsdata en sluitingsdata kopij

(onder voorbehoud)

- Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *klankbel*: 31 juli 2003
- Verschijning eerstvolgende *klankbel*: eind augustus 2003
- Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *klankschaal*: 15 oktober 2003
- Verschijningsdatum eerstvolgende *klankschaal*: november 2003

Aanwijzingen voor aanlevering van kopij

- bij voorkeur op een diskette in een Word-bestand (maar met handgeschreven teksten, foto's en tekeningen zijn we ook heel blij);
- bijdragen bij voorkeur niet langer dan 350 woorden.
- niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten.

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

TPG Post
Port betaald
Port payé
Pays-Bas

Mw. Else Madelon Hooijkaas
Grote Bickersstraat 44 C
1013 KS AMSTERDAM